



**RESAT ȘI MUNCIȚI PREA MULT? VĂ STRĂDUIȚI  
ȘI VI SE PARE FOARTE DIFICIL SĂ FIȚI ÎMPLINIT  
ȘI SĂ AVEȚI SUCCES ÎN PLAN PROFESIONAL?**

**...o cale testată de a depăși aceste frontiere  
autoimpuse pentru a realiza în viață mai mult decât ați visat  
vreodată.**

Priviți exemplul lui Joe Vitale. Mai demult nu avea adăpost. Acum este milionar și autor a numeroase cărți de succes, un guru al marketingului online. Ce s-a întâmplat de are asemenea succes? Răspunsul s-ar putea să vă surprindă. Doar când a descoperit sistemul hawaiian străvechi *Ho'oponopono*, a găsit și succesul fără limite.

Actualizată pentru epoca modernă, *Ho'oponopono* este o metodă de autoajutor care elimină obstacolele mentale, eliberându-vă mintea pentru a găsi căi noi, neașteptate, de a obține ceea ce vreți. Vitale a simțit că trebuie să împărtășească metoda respectivă lumii întregi pentru ca și alții să experimenteze împlinirea și fericirea pe care le simte el în fiecare zi.

Această carte este ca dinamita; în momentul în care începeți să o citiți aprindeți fitilul. Îndepărtează toate paradigmele complexe și ambigue ale trecutului și dezvăluie o cale relaxantă și clară de a vă transforma viața făcând doar un singur pas. Pe măsură ce o veți citi și explora, pregătiți-vă pentru o călătorie care vă va provoca și vă va inspira mai mult decât v-ați fi putut imagina vreodată.

Craig Perrine



**JOE VITALE** este președinte al companiei de consultanță în marketing Hypnotic Marketing Inc. A fost supranumit „Buddha al internetului” pentru felul în care îmbină priceperea în marketing cu cea dovedită în domeniile spirituale.

Printre cărțile scrise de el se numără *Factorul de atracție*, *Manual pentru viață* și *Cheia*, apărute în limba română la editura Meteor Press.

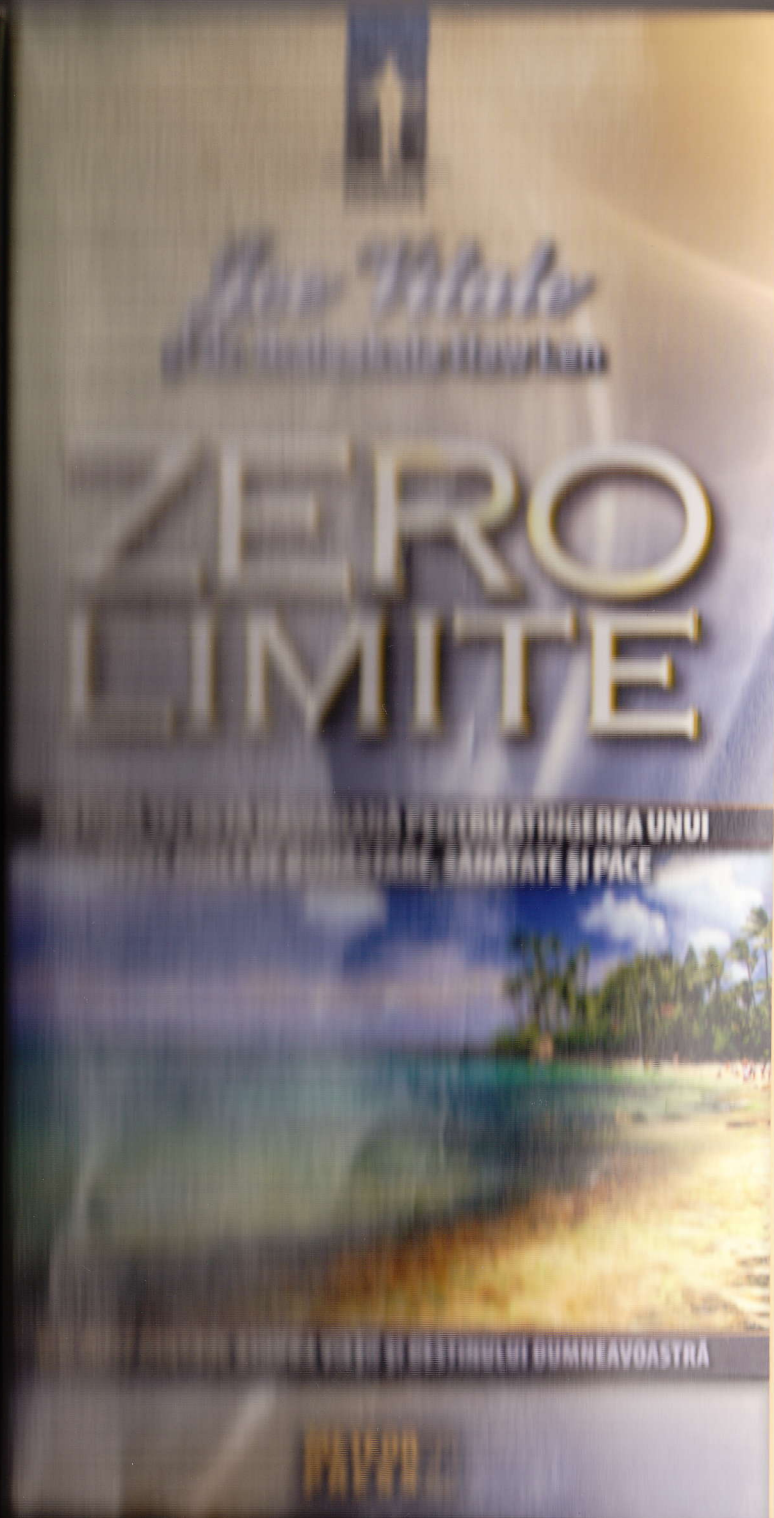
**Dr. IHALEAKALA HEW LEN** coordonează seminare despre metoda hawaiiană pentru atingerea unui nivel ridicat de bunăstare, sănătate, pace și fericire. El a lucrat cu mii de oameni, inclusiv cu grupuri ale Națiunilor Unite, UNESCO, World Peace Conference.

ISBN 978-973-728-387-0



[www.meteorpress.ro](http://www.meteorpress.ro)

Distribuție la:  
telefon/fax: 021.222.33.12  
e-mail: comenzi@meteorpress.ro





*Joe Vitale*

și dr. Ihaleakala Hew Len

# ZERO LIMITE

SISTEMUL SECRET PENTRU ATINGEREA UNUI NIVEL ÎNALT  
DE BUNĂSTARE, SĂNĂTATE ȘI PACE



*Pentru Mornah și Ka'i*  
Dr. Hew Len

*Pentru Mark Ryan și Nerissa*  
Dr. Vitale



*Joe Vitale*  
și dr. Ihaleakala Hew Len

# ZERO LIMITE

---

**SISTEMUL SECRET PENTRU ATINGEREA UNUI NIVEL ÎNALT  
DE BUNĂSTARE, SĂNĂTATE ȘI PACE**

Traducere din limba engleză de Simona Stan

**METEOR  
PRESS** 



Redactor: *Emanuela Jalbă-Șoimaru*

Tehnoredactor: *Mariana Radu*

Copertă: *Dorin Dumitrescu*

Copyright © 2007 by Hipnotic Marketing and Dr. Ihaleakala Hew Len.

All rights reserved.

This translation published under license.

Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

© 2009, receditare 2010 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii METEOR PRESS

Contact:

C.P. 41-128

Tel./Fax: 021.222.33.12

E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.33.12

E-mail: comenzi@meteorpress.ro

www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VITALE, JOE

**Zero limite : sistemul secret pentru atingerea unui nivel înalt de sănătate, bunăstare și pace / Joe Vitale, dr. Ihaleakala Hew Len ;**

trad.: Simona Stan. - București : Meteor Press, 2009

ISBN 978-973-728-387-0

I. Hew- Len, Ihaleakala

II. Stan, Simona (trad.)

159.923.2

## Mulțumiri

Doi oameni-cheie merită mulțumiri pentru această carte: Mark Ryan este un prieten neprețuit care mi-a spus pentru prima dată povestea ciudatului doctor despre care veți citi și dumneavoastră, iar dr. Ihaleakala Hew Len este acel neobișnuit terapeut care avea să devină mai târziu un prieten extraordinar. Nerissa, dragostea mea, este sprijinul meu principal și partenera mea de viață. Matt Holt și prietenii mei dragi de la John Wiley&Sons sunt niște oameni cu care este extraordinar să lucrezi. Suzanne Burns este asistentă mea și editorul meu și ea a făcut și o corectură a variantei inițiale a acestei cărți. Grupul meu master mind (de minți strălucite) m-a sprijinit de asemenea pe parcursul acestui proiect, inclusiv Jillian Coleman-Wheeler, Cindy Cashman, Craig Perrine, Pat O'Bryan, Bill Hibbler și Nerissa Oden. Printre primii cititori ai acestei cărți, care m-au ajutat să o structurez și să o perfecționez, se numără Mark Weisser și Mark Ryan. Vreau, de asemenea, să mulțumesc Cerului pentru îndrumarea pe care mi-a dat-o în procesul scrierii cărții. Le sunt recunoscător tuturor.



*Ho'oponopono* este un dar profund care vă permite să vă îmbunătățiți relația interioară cu Divinitatea și vă învață cum să cereți, în fiecare moment, ca greșelile cu gândul, cuvântul sau cu fapta să fie purificate. Procesul se bazează în principiu pe eliberare, pe eliberarea completă de trecut.

Morrnah Nalamaku Simeona

Principalul instructor al metodei *Ho'oponopono*, creator al Identității *Ho'oponopono*, numită cetățean de onoare al statului Hawaii în 1983 de către Hongwanji Mission of Honolulu și Hawaii State Legislature

## Cuprins

Prefață: <i>Unde începe pacea</i> .....	9
Introducere: <i>Secretul universului</i> .....	11
Aventura începe .....	19
Descoperirea celui mai neobișnuit terapeut din lume .....	27
Prima noastră conversație .....	34
Adevărul șocant despre intenții .....	39
Care sunt excepțiile? .....	49
Te iubesc .....	62
Cinând cu Divinitatea .....	77
Dovada .....	87
Cum să obțineți rezultate mai rapide .....	130
Cum să primiți bogății mai multe .....	138
Mințile sceptice vor să știe .....	151
Alegerea este o limitare .....	160
Trabucuri, hamburgeri și uciderea Divinității .....	177
Adevărul din spatele poveștii .....	190
Epilog: <i>Cele trei etape ale trezirii</i> .....	200



Apendicele A: <i>Principiile de bază ale metodei zero limite</i> .....	206
Apendicele B: <i>Cum să vă vindecați (sau cum să-i vindecați pe alții), cum să vă bucurați de sănătate, bunăstare și fericire</i> .....	209
Apendicele C: <i>Cine se află la conducere?</i> .....	211
Legea cauză-efect: modelul fizic .....	212
Legea cauză-efect: Identitatea Ho'oponopono.....	213
<i>Bibliografie</i> .....	228
<i>Resurse online</i> .....	232
<i>Despre autori</i> .....	233
<i>Index</i> .....	236

## Prefață

### *Unde începe pacea*

Scumpa Morrnah Nalamaku Simeona, creatoarea și prima profesoară a practicii Identității Ho'oponopono, avea pe biroul său inscripția: „Pacea începe cu mine.”

Am fost martor al păcii acesteia dincolo de orice capacitate de înțelegere în timp ce am lucrat și am călătorit cu ea din decembrie 1982 până în acea zi fatală din februarie 1992, din Kirchheim, Germania. Chiar când zăcea pe patul de moarte, înconjurată de haos, ființa ei exprima o stare de liniște dincolo de orice înțelegere.

A fost marele meu noroc și o mare onoare să fiu îndrumat de Morrnah în noiembrie 1982 și să mă aflu în prezența ei timp de un deceniu. De atunci, am aplicat practica Identității Ho'oponopono. Sunt încântat că acest mesaj poate fi împărtășit lumii cu ajutorul prietenului meu, dr. Joe Vitale.

Dar adevărul este că mesajul trebuie să ajungă doar la dumneavoastră, prin mine, pentru că toți suntem una și pentru că totul se petrece în interior.

Pacea eului,

Dr. Ihaleakala Hew Len

Președinte de onoare,

The Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos

[www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org) [www.businessbyyou.com](http://www.businessbyyou.com)



## Introducere

### *Secretul universului*

În 2006, am scris un articol cu titlul „Cel mai neobișnuit vindecător din lume”. În acesta era vorba despre un psiholog care a vindecat un pavilion întreg de infractori bolnavi mintal – fără să îi consulte pe vreunul dintre ei. El a folosit o metodă neobișnuită de vindecare, originară din Hawaii. Până în 2004 nu auzisem nici de el, nici de metoda aceea. L-am căutat doi ani până să-l găsesc. Apoi am învățat metoda lui și am scris un articol devenit celebru.

Acel articol a făcut înconjurul internetului. Era afișat în topul listei de știri și era trimis prin e-mail unui număr uriaș de oameni din toate categoriile sociale. Prietenii din propria mea listă de pe site-ul [www.mrfire.com](http://www.mrfire.com) au adorat această metodă și a trimis-o mai departe altor mii de oameni. La rândul lor, aceștia au transmis-o familiei și prietenilor. Am estimat că aproape cinci milioane de oameni au văzut articolul respectiv.

Tuturor celor ce l-au citit le-a venit greu să creadă că era adevărat. Unii au fost inspirați de el. Alții au fost sceptici. Cu toții vroiau să știe mai mult. Această carte este rezultatul dorinței lor și al căutărilor mele.

Chiar dacă sunteți experți în cunoașterea celor cinci pași din cartea mea anterioară *Factorul de atracție\**, s-ar

---

\* *Factorul de atracție. Cinci pași simpli pentru obținerea prosperității prin utilizarea puterii interioare*, Joe Vitale, Editura Meteor Press, București, 2008 (n.red.)

putea să nu fiți capabili să înțelegeți principiile incredibile pe care vi le voi dezvălui aici, cel puțin nu de la început. Procesul simplu pe care mă pregătesc să vi-l prezint în această carte vă va ajuta să vă explicați de ce ați fost capabili să aveți câteva realizări uriașe fără să fi încercat, practic, să le obțineți. Iată câteva dintre ele:

- Timpul necesar programului audio de la Nightingale-Conant, numit *Puterea marketingului neobișnuit*, mi-a fost alocat după ce am renunțat să mai bat la ușa lor după zece ani de insistență.
- Cum am ajuns, de la un sărman ce locuia pe străzi, să fiu un scriitor implicat inițial în lupta pentru publicare, apoi autor de succes, apoi guru al marketingului pe internet *fără să planific acest lucru?*
- Dorința mea de a avea o mașină sport BMW Z3 mi-a inspirat o idee de marketing pe internet la care nimeni nu se gândise până atunci, idee care, în prima zi a aplicării ei, mi-a adus 22 500 de dolari și peste un sfert de milion de dolari în decurs de un an.
- Dorința mea de a mă muta într-o zonă deluroasă din statul Texas atunci când eram falit și treceam printr-un divorț m-a condus spre crearea unei noi afaceri care mi-a adus 50 000 de dolari *într-o singură zi*.
- Uriașa pierdere în greutate de 40 de kilograme s-a realizat *după ce am renunțat la dietă și m-am deschis spre o altă cale de a-mi împlini această năzuință*.
- Dorința mea de a fi autorul unei cărți de top m-a condus spre scrierea unei cărți care a devenit numărul unu, deși *nu plănuisem niciodată să scriu și nici măcar nu fusese ideea mea*.
- Rolul meu în filmul de succes *Secretul* mi-a fost dat *fără să îl cerșesc, fără să îl cer, fără să planific sau să intenționez absolut nimic*.

- Participarea în emisiunea *Larry King Live* din noiembrie 2006 și apoi din martie 2007 a venit *fără intenția mea*.
- În timp ce scriu aceste rânduri, regizorii de la Hollywood se gândesc să transforme cartea mea *Factorul de atracție* într-un film și, mai mult, alții negociază ca eu să am propriul post de televiziune.

Lista ar putea continua, dar ați prins ideea. În viața mea se întâmplă multe minuni.

Dar *de ce se întâmplă?*

Cândva locuiam pe străzi. Astăzi sunt autor de succes, o celebritate în lumea internetului și multimilionar.

Ce mi s-a întâmplat de am atâta succes?

Da, mi-am urmat visele.

Da, am acționat.

Da, am fost perseverent.

Nu au fost și alții care au făcut aceleași lucruri și totuși nu au ajuns să aibă succes?

Atunci, ce este diferit?

Dacă veți privi cu un ochi critic la realizările pe care le-am enumerat, veți observa că nici una dintre ele nu a fost determinată de mine. De fapt, ceea ce au toate în comun este intervenția planului divin, eu fiind uneori un participant fără voie.

Lăsați-mă să vă explic altfel: spre sfârșitul anului 2006 am condus un seminar cu titlul *Dincolo de manifestare* ([www.BeyondManifestation.com](http://www.BeyondManifestation.com)), seminar ce este puternic influențat de ceea ce am învățat după ce l-am descoperit pe misteriosul medic havaian și metoda sa. În timpul acelui seminar i-am rugat pe participanți să întocmească o listă cu toate modalitățile pe care le cunosc pentru a realiza sau a atrage ceva în viață. Ei au spus ceva de genul: afirmare, vizualizare, intenții, metode



de concentrare asupra senzațiilor fizice, trăirea rezultatului final, planificare atentă, Tehnica Eliberării Emoționale (TEE) și multe, multe altele. Când grupul a terminat de trecut în revistă toate metodele, i-am întrebat pe membrii lui dacă ele funcționau oricând, fără excepții.

Cu toții au fost de acord că ele nu funcționează întotdeauna.

„Ei bine, de ce nu?” i-am întrebat.

Nimeni nu mi-a putut da un răspuns sigur.

Apoi i-am surprins pe cei din grup cu observația mea:

„Toate aceste căi au limite”, le-am spus. „Ele sunt jucării pe care mintea voastră le folosește pentru a vă face să credeți că aveți controlul. Adevărul este că nu dețineți controlul și că adevărata minune se petrece când renunțați la jucării și aveți încredere în acel loc din ființa voastră unde limitele sunt zero.”

Apoi le-am spus că, în viață, cu toții ne dorim de fapt să depășim acel stadiu al jucăriilor, să ajungem într-un loc care se află dincolo de pălăvrăgeala minții noastre și să fim acolo unde se află ceea ce noi numim Divinitatea. Am continuat explicându-le că există cel puțin trei ipostaze ale vieții, începând cu cea în care suntem victime, evoluând apoi spre a fi creatorii propriilor vieți și, în cele din urmă, – dacă suntem norocoși – ajungem la cea în care devenim slujitorii Divinității. În această ultimă etapă, pe care o voi detalia mai târziu în cartea de față, se întâmplă minuni uimitoare – aproape fără să te chinui.

Ceva mai devreme i-am pus câteva întrebări unui expert în stabilirea scopurilor pentru programul de membru Hypnotic Gold (vezi [www.HypnoticGold.com](http://www.HypnoticGold.com)). El a scris numeroase cărți și le-a vândut în milioane de exemplare. El știe cum să îndrume oamenii ca să își îndeplinească scopurile. O bună parte din filozofia lui se învâрте în jurul unei do-

rințe puternice pe care trebuie să o aibă cineva. Dar aceasta este o strategie incompletă. L-am întrebat ce se întâmplă atunci când cineva nu este suficient de motivat pentru a-și stabili un scop, ca să nu mai vorbim de îndeplinirea lui.

– Dacă aș ști asta, a început el, aș fi în stare să rezolv majoritatea problemelor din lume.

Apoi a continuat spunând că trebuie să fii practic flămând să-ți îndeplinești un scop anume. Dacă nu vei fi așa, nu te vei disciplina atât de mult încât să te concentrezi și să muncești pentru îndeplinirea lui.

– Dar dacă nu ești suficient de „flămând”? l-am întrebat.

– Atunci nu îți vei realiza scopul.

– Dar cum faci să fii motivat?

Nu mi-a putut răspunde.

Aici apare dificultatea. La un moment dat, toate programele de automotivare și stabilire a scopurilor eșuează. Oamenii ajung în punctul în care realizează că, dacă nu sunt dispuși să obțină ceva cu orice preț, atunci nu vor investi energia necesară pentru ca lucrul respectiv să se materializeze. Acești oameni vor renunța. Cu toții știm asta pentru că ne-am propus diverse lucruri de Anul Nou și le-am uitat în ziua următoare. Intențiile bune au existat. Dar ceva situat la un nivel mai adânc al ființei nu era în acord cu aceste dorințe conștiente.

Atunci, cum ai grijă de acea stare mai adâncă ce nu este „flămândă”?

În acest punct, devine utilă metoda havaiană pe care o veți învăța în cartea de față. Ea vă ajută să vă purificați *subconștientul*, adică locul unde sunt depozitate blocajele. Ea vă va ajuta să dizolvați programele ascunse care vă împiedică să vă împliniți dorința, fie ea legată de sănătate, bunăstare, fericire sau de orice altceva. Totul se întâmplă în interiorul dumneavoastră.

Vă voi explica toate acestea în cartea pe care o aveți acum în mână. Deocamdată, țineți minte un lucru:

Există un citat din cartea lui Tor Norretranders, *The User Illusion (Iluzia utilizatorului)*, care concentrează esența caruselului mental în care sunteți pe cale să vă urcați: „Universul a apărut când nimicul s-a văzut pe sine în oglindă.”

Pe scurt, *Zero limite* vorbește despre întoarcerea la acea stare zero, unde nu există nimic și totuși totul este posibil. În starea zero nu sunt gânduri, cuvinte, fapte, amintiri, programe, convingeri sau orice altceva. Nu există nimic.

Într-o zi însă, nimicul s-a văzut pe sine în oglindă și astfel ne-am născut noi. Din acel punct, noi am creat și, inconștient, am absorbit și acceptat convingeri, programe, amintiri, gânduri, cuvinte, fapte și altele. Multe dintre aceste programe se întorc adesea la acel început al existenței înseși.

Scopul prezentei cărți este de a vă ajuta să experimentați minuni clipă de clipă. Din acest punct, minuni precum cele pe care vi le-am descris anterior vi se vor întâmpla și dumneavoastră. Ele vor fi unice. Vor fi de-a dreptul extraordinare, magice, miraculoase.

Experiența mea de imbarcare în această rachetă cu destinația spre puterea aflată dincolo de limitele raționale a fost ceva de nedescris. Am atins un nivel de succes ce întrece și cele mai sălbatice vise ale mele. Am căpătat noi aptitudini, și nivelul de dragoste resimțită pentru mine însumi și pentru lume este unul pe care cuvintele nu sunt suficiente pentru a-l descrie. Trăiesc într-o stare de continuă uimire plină de teamă.

Permiteți-mi să mă exprim altfel: fiecare dintre noi are o lentilă prin intermediul căreia vede lumea. Oameni religioși, filozofi, vindecători, autori, conferențieri, guru, fabricanți de lumânări, fiecare percepe lumea prin intermediul unei mentalități anume. Citind această carte, veți învăța să

folosiți o lentilă nouă care le va face inutile pe celelalte. În momentul în care veți reuși, veți ajunge în punctul pe care eu îl numesc Zero limite.

Țineți cont și de faptul că lucrarea de față este prima din lume care dezvăluie, actualizând-o, această metodă de vindecare a Identității Ho'oponopono. Dar vă rog să înțelegeți și că aici este vorba doar despre experimentarea metodei de către un singur om: de mine. Deși cartea este scrisă cu binecuvântarea terapeutului care m-a învățat uimitoarea metodă, tot ceea ce va urma este relatat prin prisma modului în care eu văd lumea. Pentru a înțelege pe deplin practica Identității Ho'oponopono, va trebui să participați la un seminar de weekend și să experimentați metoda pe cont propriu. (Înscrierea la seminar se face pe [www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org) sau pe [www.zerolimits.info](http://www.zerolimits.info).)

În cele din urmă, esența cărții poate fi concentrată într-o singură expresie – una pe care veți învăța să o folosiți, una ce dezvăluie cel mai mare secret din univers, una pe care vreau să v-o adresez dumneavoastră și Divinității chiar acum:

„Te iubesc.”

Procurați-vă un bilet și luați loc. Trenul către sufletele dumneavoastră este gata de plecare.

Țineți-vă bine pălăria.

Te iubesc

*Aloha no wau ia oe.*

Dr. Joe Vitale (Ao Akua)

Austin, Texas

[www.mrfire.com](http://www.mrfire.com)

*Universul a apărut când nimicul s-a văzut  
pe sine în oglindă.*

*Tor Norretranders, The User Illusion*

## AVENTURA ÎNCEPE

---

*Pacea să fie cu tine, toată pacea mea.  
O ka Maluhia no me oe, Ku'u Maluhia a pau loa.*

În august 2004, susțineam dezbateri și lucrări la conferința anuală a Asociației Naționale a Hipnotizatorilor. Îmi plăceau oamenii, îmi plăceau evenimentul, energia și relațiile stabilite. Dar nu eram pregătit pentru evenimentul în stare să-mi schimbe viața, care avea să înceapă în acea zi.

Prietenul meu Mark Ryan lucra alături de mine. Mark este și el hipnoterapeut. Este un om cu viziuni foarte largi, este curios, o persoană distinsă și profund interesat când vine vorba de explorarea vieții și a tuturor misterele ei. Adesea am avut cu el conversații care au durat ore întregi. Vorbeam despre terapeuți de marcă, de la Milton Erickson la șamani mai puțin cunoscuți. În timpul unei astfel de conversații, Mark m-a surprins cu întrebarea:

– Ai auzit vreodată de terapeutul care vindecă oamenii fără ca măcar să-i vadă?

Întrebarea m-a lăsat perplex. Am auzit de vindecători-medium, de vindecători la distanță, dar Mark părea să vorbească de cu totul altceva.

– Este un psiholog care a vindecat un spital întreg de bolnavi mintal, de nebuni patentati, dar nu a văzut nici măcar un singur pacient.



– Ce a făcut?

– A folosit un sistem havaian de vindecare numit Ho'oponopono.

– Ho-o-ce? am întrebat.

L-am rugat pe Mark să repete termenul de zeci de ori. Nu-l mai auzisem până atunci. Mark nu cunoștea destul de bine metoda, astfel încât să îmi povestească mai mult. Recunosc că eram curios, dar mărturisesc că eram de asemenea sceptic. Mă gândeam că este un soi de legendă. Să vindeci oamenii fără să îi vezi? Da... sigur.

Mark a continuat și mi-a spus următoarea poveste:

– Timp de șaisprezece ani am mers la Mount Sasha în California în căutarea sinelui. Un prieten de acolo mi-a dat o broșură pe care n-o s-o uit niciodată. Era scrisă cu albastru pe alb. Era un articol despre un terapeut havaian și metoda sa. Am citit acel articol de nenumărate ori timp de câțiva ani de zile. Nu descria amănunțit ce a făcut terapeutul, dar se spunea acolo că a vindecat oamenii cu metoda sa.

– Unde este acel articol acum? l-am întrebat. Vroiam și eu să îl citesc.

– Nu îl pot găsi, mi-a spus Mark. Dar ceva m-a făcut să îți spun despre asta. Știu că nu mă crezi, dar sunt la fel de fascinat ca și tine de subiect. Și eu aș vrea să știu mai multe.

A trecut un an până la următoarea conferință. În timpul scurs între aceste conferințe am tot cercetat pe internet, dar nu am putut găsi nimic despre niciun terapeut care a vindecat oamenii fără să îi vadă. Desigur, există informații despre vindecarea la distanță, când cineva vindecă o persoană fără ca ea să fie de față, dar am înțeles că acel terapeut havaian nu făcuse asta. Așa cum aveam să aflu mai târziu, nici nu este vorba de distanță în tipul de vindecare pe care îl practică el. Mai mult ca orice, nu știam cum se scrie *Ho'oponopono* ca să pot căuta online. Așa că am renunțat.

Apoi, în 2005, la următoarea conferință de hipnoză, Mark mi-a amintit din nou despre acel terapeut.

– Ai aflat ceva despre el? m-a întrebat.

– Nu îi știu numele și nu știu cum să scriu acel ho-oricum se cheamă, i-am explicat eu. Așa că nu am putut găsi nimic.

Mark este extrem de ambițios. Am făcut o pauză, am scos laptopul, am găsit o conexiune la internet și ne-am pus pe căutat. Nu a durat mult până ce am găsit singurul site oficial pentru Ho'oponopono la [www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org). Am cercetat puțin și am citit câteva articole. Mi-am făcut o idee sumară asupra a ceea ce aveam să aflu.

Am găsit o definiție a Ho'oponopono: „Ho'oponopono este un proces de eliminare a energiilor toxice din interiorul dumneavoastră, astfel încât să vă puteți supune gândurilor, vorbelor, faptelor și acțiunilor divine.”

Habar nu aveam ce însemna asta, așa că am căutat în continuare. Iată ce am găsit:

„Pe scurt, Ho'oponopono înseamnă «a face ceea ce este potrivit» sau «a corecta o greșală». Potrivit vechilor havaieni, greșelile sunt cauzate de gânduri care sunt declanșate de amintiri dureroase din trecut. Ho'oponopono dezvăluie o cale de a vă elibera de energia acestor gânduri sau greșeli dureroase care cauzează boli sau dezechilibre.”

Interesant, nu? Dar ce înseamnă asta, mai exact?

Pe măsură ce am explorat site-ul, căutând informații despre misteriosul terapeut care trata oameni fără să îi vadă, am înțeles că există o formă actualizată a metodei respective numită Identitatea Ho'oponopono (IH).

Nu am avut pretenția că știam ce înseamnă toate acestea. Nici Mark. Noi eram camarazi exploratori. Laptopul era calul pe care călăream în sălbăticia noului ținut. Eram în căutare de răspunsuri. Tastam înainte cu interes.

Am găsit un articol care ne-a ajutat acum să ne explicăm câteva lucruri:

## Identitatea Ho'oponopono

### A fi 100% responsabil pentru problemele clienților mei

*De dr. Ihaleakala Hew Len și Charles Brown*

În abordarea tradițională a rezolvării problemelor și a vindecării, terapeutul pornește de la convingerea că sursa problemei este în interiorul pacientului, nu în interiorul propriei persoane. Terapeutul crede că este de datoria sa a-l sprijini pe pacient în procesul de rezolvare a problemelor. S-ar putea ca aceste convingeri să fi dus la distrugerea completă și sistematică a structurii vindecării?

Pentru a putea soluționa problemele cât mai eficient, *terapeutul trebuie să fie dispus 100% să își asume responsabilitatea de a fi creat situația problemă; asta înseamnă că trebuie să fie dispus să vadă că sursa problemei o reprezintă gândurile greșite din interiorul său, nu cele din interiorul pacientului. Terapeuții par să nu observe că atunci când există o problemă ei sunt întotdeauna prin preajmă!*

A fi 100% responsabil pentru existența problemei îi permite terapeutului să fie 100% responsabil și pentru rezolvarea ei. Folosind metoda actualizată Ho'oponopono, un proces de căință, iertare și transmutare proiectat de Kahuna Lapa'au Mornah Nalamaku Simeona, un terapeut este capabil să transforme gândurile greșite din interiorul său și din interiorul pacientului său în gânduri totale de DRAGOSTE.

Ochii ei erau plini de lacrimi. Riduri adânci îi încadrau colțurile gurii. „Sunt îngrijorată pentru fiul meu”, a suspinat ușor Cynthia. „A început din nou să ia droguri.” În timp ce ea îmi spunea povestea sa dureroasă, *am început purificarea gândurilor negative care s-au manifestat în exterior ca o problemă a Cynthiai.*

Când gândurile negre sunt înlocuite de unele pline de dragoste în mintea terapeutului, a familiei sale, a rudelor și a strămoșilor, ele sunt de asemenea transformate și în interiorul clientului, a familiei acestuia, a rudelor și strămoșilor săi. Forma actualizată a Ho'oponopono îi permite vindecătorului să lucreze direct cu Sursa originală care poate să transforme gândurile greșite în DRAGOSTE.

Ochii i s-au uscat. Ridurile din colțurile gurii s-au mai atenuat. A zâmbit, având pe față o expresie de eliberare. „Nu știu de ce, dar mă simt mai bine.” Nici eu nu știam de ce. Serios. Viața este un mister, în afară de DRAGOSTE, care le știe pe toate. Am lăsat acea problemă în urmă și doar i-am mulțumit IUBIRII, din care ne vin toate binecuvântările.

În rezolvarea problemelor folosind tehnica actualizată Ho'oponopono, terapeutul își abordează întâi Mintea sa, Identitatea sa și le conectează la Sursa originală, pe care alții o numesc DRAGOSTE sau DUMNEZEU. Când s-a realizat conectarea, terapeutul face apel la DRAGOSTE, ca ea să corecteze toate gândurile greșite din interiorul său, gânduri ce se manifestă ca probleme mai întâi pentru el și apoi pentru clienții săi. Rezultatul este un proces de căință și iertare din partea terapeutului – „Îmi pare rău pentru gândurile greșite din interiorul meu care au cauzat probleme mai întâi pentru mine și apoi pentru clienții mei; te rog să mă ierți.”

Drept urmare a căinței și a iertării invocate de terapeut, DRAGOSTEA începe un proces mistic de transformare a gândurilor greșite. În acest proces de corecție spirituală, DRAGOSTEA neutralizează mai întâi sentimentele greșite care au cauzat problema, fie ele resentimente, furie, vină sau confuzie. În următoarea etapă, DRAGOSTEA eliberează energiile neutralizate din gânduri, lăsându-le într-o stare de vid, de gol, de adevărată eliberare.

Cu gândurile astfel golite, libere, DRAGOSTEA vine apoi și le umple. Rezultatul? Terapeutul este înprospătat, restaurat prin DRAGOSTE. Când terapeutul este reînnoit, la fel se întâmplă și cu pacientul, și cu toți cei implicați în problema respectivă. Dacă în interiorul pacientului fusese înainte disperare, acum va fi DRAGOSTE. Dacă în sufletul său fusese întuneric, acum va fi vindecarea dată de lumina DRAGOSTEI.

Instruirea pentru metoda Identității Ho'oponopono îi învață pe oameni cine sunt, cum își pot rezolva problemele în fiecare clipă și cum, prin acest proces, pot să fie înnoiți și regenerați de DRAGOSTE. Cursul începe cu o prelegere de două ore. Cursanților li se explică cum gândurile din interiorul lor se transformă în probleme spirituale, mentale, emoționale, fizice, financiare și de relaționare, în viețile lor și în cele ale familiei lor, ale rudelor, părinților, prietenilor, vecinilor și partenerilor de afaceri. În timpul cursului de instruire la sfârșit de săptămână, cursanții sunt învățați ce este o problemă, unde sunt localizate problemele și cum să rezolve diferite tipuri de probleme folosind peste 25 de tehnici de soluționare și, mai mult, cum să aibă grijă de ei cu adevărat. În timpul cursului accentul cade pe a fi 100% responsabili pentru sine, pentru ceea ce ți se întâmplă și pentru modul în care pot să se rezolve problemele fără efort.

Latura extraordinară a tehnicii actualizate Ho'oponopono este că aveți oportunitatea să vă reînnoiți ființa în mod continuu și să apreciați mai mult procesul de regenerare miraculoasă a DRAGOSTEI, odată cu fiecare aplicare a tehnicii respective.

**Îmi ghidez viața și relațiile  
potrivit următoarelor principii:**

1. Universul fizic este o actualizare a gândurilor mele.
2. Dacă gândurile mele sunt infestate de cancer, vor genera o realitate exterioară canceroasă.
3. Dacă gândurile mele sunt perfecte, vor crea o realitate fizică plină de DRAGOSTE.
4. Sunt 100% responsabil pentru crearea universului fizic așa cum este el.
5. Sunt 100% responsabil pentru vindecarea gândurilor bolnave care generează o realitate infestată.
6. Nu există exterioritate. Totul există sub forma gândurilor din mintea mea.

Am citi articolul împreună cu Mark și ne întrebam cine este terapeutul: Charles Brown sau acest dr. Hew Len. Nu știam. Nu ne puteam da seama. Și cine era acea Morrnah de care pomenea articolul? Ce era această Identitate ho-o-vă rog?

Am citit în continuare.

Am mai găsit câteva articole care au făcut lumină în chestiunea pe care o cercetam. Printre ele am descoperit și afirmații ca: „Metoda Identității Ho'oponopono vede fiecare problemă nu ca pe un chin, ci ca pe o oportunitate. Problemele sunt de fapt amintiri ale trecutului care apar din nou pentru a ne da o șansă de a privi cu ochii DRAGOSTEI și de a acționa sub imperiul inspirației.”

Eram curios, dar încă nu pricepeam. Problemele erau „amintiri ale trecutului”? Ce? Ce încercau acești autori să explice? Cum l-a ajutat acest ho-ceva pe terapeut să vindece oamenii? Până la urmă, cine era acest terapeut?



Am mai găsit încă un articol, scris de un reporter numit Darrell Sifford, care a întâlnit-o pe creatoarea procesului de ho-opo-cum-îi-spune. Numele ei este Morrnah și este o kahuna, sau o păstrătoare a secretelor. De fapt, această Morrnah îi vindecă pe oameni prin „apelul către creatorul divin al alegerii noastre «prin intermediul Divinității care există în fiecare dintre noi... care este de fapt o extensie a creatorului divin»”.

Poate că dumneavoastră înțelegeți asta. Eu nu am înțeles în acel moment. Nici Mark nu a înțeles. Se pare că această Morrnah spunea câteva cuvinte ca un fel de rugăciune pentru a-i ajuta pe oameni. Am încercat să rețin câte ceva pentru a afla mai ușor acea rugăciune, dar acum eforturile mele erau îndreptate spre o nouă misiune: de a-l găsi pe acel terapeut și de a învăța metoda sa de vindecare. Ambiția mea de a ști mai multe și de a-l întâlni pe acest șaman devenea din ce în ce mai puternică. Deși Mark și cu mine trebuia să ne întoarcem la lucrările de la conferință, le-am lăsat pe toate deoparte și ne-am continuat căutarea.

Bazându-ne pe articole și pe informațiile furnizate de site, am presupus că vindecătorul pe care îl căutam se numea Ihaleakala Hew Len. Cel puțin acesta era primul nume. Nu aveam habar nici cum se pronunța, cu atât mai puțin cum se scria. Nu știam nici cum să îl găsesc. Pe site nu erau trecute niciun fel de date de contact. Eu și Mark am încercat să mai căutăm pe Google, dar nu am găsit niciun rezultat. Începeam să ne întrebăm dacă acest terapeut nu este doar un personaj ficțional sau poate o persoană retrasă din afacere sau decedată.

Am închis laptopul și ne-am întors la conferință.  
Dar aventura începuse deja.

## DESCOPERIREA CELUI MAI NEOBIȘNUIT TERAPEUT DIN LUME

*Cine privește în exterior visează; cine privește  
în interior se trezește.*

Carl Jung

Ajuns acasă în Austin, Texas, nu puteam să scap de povestea terapeutului care vindeca oamenii fără să îi vadă. Care era metoda lui? Cine era el? Povestea aceea era o farsă?

Având în vedere cei peste 20 de ani de implicare în domeniul dezvoltării personale, ilustrați în mare parte în cărțile mele *Adventures Within* (Aventuri interioare) și *Factorul de atracție*, nu trebuie să vă mire că vroiam să știu mai multe despre subiect. Dintotdeauna am fost un tip curios. Mi-am petrecut șapte ani din viață alături de un guru controversat. Am discutat cu o mulțime de mentori și de înțelepți ai domeniului motivațional, cu autori și oratori, mistici și magicieni ai minții. Datorită succesului de care s-au bucurat cărțile mele, îi pot numi prieteni pe mulți dintre experții din domeniul dezvoltării personale. Dar nu puteam scăpa de povestea terapeutului. Era ceva cu totul diferit. Era o noutate.

Trebuia să știu mai multe.

Așa că am început din nou să caut. În trecut, angajasem detectivi particulari pentru a găsi oameni dispăruți. Am făcut asta când am vorbit în cartea mea *The Seven Lost Secrets of Success* (*Cele șapte secrete pierdute ale succesului*) despre geniul publicității Bruce Barton. Eram gata să angajez un detectiv profesionist pentru a-l găsi pe dr. Hew Len, când s-a întâmplat un lucru ciudat.

Într-o altă zi, când căutam din nou pe internet ceva despre el, am găsit numele său asociat cu un site. Nu am idee de ce asta nu mai apăruse până atunci, în căutările anterioare. Dar iată că acum găsisem ceva.

Nu am putut afla un număr de telefon. Dar prin e-mail puteam să îl contactez pe dr. Hew Len pentru o consultație personală. Era un mod ciudat de a face terapie, dar în epoca actuală a internetului totul este posibil. Gândindu-mă că aceasta ar fi cea mai bună cale de a-l găsi, i-am trimis un e-mail prin intermediul site-ului respectiv. Eram încântat peste poate. Abia așteptam un răspuns. Ce avea să spună? Avea să-mi scrie ceva care să mă lumineze? Urma să mă vindece prin e-mail?

Abia am putut dormi în acea noapte, atât eram de nerăbdător să primesc vești de la el. În dimineața următoare mi-a scris:

Joe,

Îți mulțumesc pentru că ai cerut o consultație. Acestea se fac de obicei prin internet sau fax. Persoana care solicită consultația îmi furnizează informații cu privire la natura consultației, adică îmi descrie o problemă sau o grijă a sa. Eu procesez acele informații și meditez la ele prin intermediul directivelor date de Divinitate. Apoi îi transmit persoanei, prin e-mail, ce mi s-a revelat prin meditație.

Astăzi, când luam prânzul, un client, avocat din Hawaii, mi-a trimis un fax cu informații pe care să le analizez. După ce

îl voi „procesa”, îi voi trimite un răspuns cu ceea ce am primit de la Divinitate.

Informații despre natura muncii mele pot fi găsite la [www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org).

Simte-te liber să mă contactezi pentru a vedea ce funcționează în cazul tău.

Îți doresc Pace dincolo de orice înțelegere.

Pacea eului.

Dr. Ihaleakala Hew Len

A fost un e-mail ciudat. Vorbește cu Divinitatea? Avo-cații îl angajează? Nu știam destul ca să pot să-l judec pe el sau metodele lui, dar eram sigur că vroiam să știu mai mult.

M-am decis pe loc să îl angajez pentru o consultație prin e-mail. Avea să mă coste 15 dolari. Pentru mine, asta era foarte puțin. Urma, în sfârșit, să aflu mai multe despre foarte căutatul psiholog care făcea miracole, eram încântat!

Mă gândeam la câteva întrebări pe care aș fi putut să i le pun. Realizasem câte ceva în viață. Scrisesem cărți, aveam succes, aveam mașini, case, o parteneră de viață, sănătatea și fericirea pe care majoritatea oamenilor le caută. Slăbisem 40 de kilograme și mă simțeam grozav, dar mai aveam încă vreo 7 kilograme de dat jos. Pentru că încă mă confruntam cu problema kilogramelor în plus, m-am hotărât să vorbesc cu dr. Hew Len. Așa am făcut. Mi-a răspuns în 24 de ore prin următorul e-mail:

Îți mulțumesc, Joe, pentru răspunsul tău.

Când l-am citit, mi-am spus: „Este în regulă.”

Vorbește-i corpului tău! Spune-i: „Te iubesc așa cum ești. Îți mulțumesc că ești alături de mine. Dacă te-ai simțit abuzat în vreun fel, te rog să mă ierți.”

Apoi oprește-te și de-a lungul zilei explorează-ți corpul. Explorarea ta trebuie să fie una plină de dragoste și recunoștință. „Îți mulțumesc că îmi comunic. Îți mulțumesc pentru respirație, pentru bătăile inimii.”

Privește-ți corpul ca pe un partener, nu ca pe o slugă. Vorbește-i corpului tău așa cum i-ai vorbi unui copil. Fii prieten cu el. Are nevoie de multă, multă apă ca să funcționeze. Poate simți că îi este foame, totuși, s-ar putea să-ți spună că îi este sete.

Când bei Apă Solară Albastră îți transformi amintirile, reevaluând problemele în subconștient (Copilul), ceea ce îți ajută corpul să depășească momentele grele și să-l îmbrățișeze pe Dumnezeu. Ia o sticlă albastră. Uplete-o cu apă plată. Pune-i un dop sau învelește-i gura cu celofan. Pune sticla la soare sau sub o lampă puternică cel puțin o oră. Apoi bea apa; stropește-ți corpul cu ea după ce ai făcut baie sau duș. Folosește Apa Albastră Solară pentru a găti, pentru a-ți spăla hainele și pentru orice are nevoie de apă în mod normal. Îți poți face cafeaua sau ciocolata caldă cu Apă Albastră Solară.

E-mailul tău are ceva din eleganța simplității, fiind un dar fără egal.

Poate ne vom vedea în ipostaza de parteneri de călătorie înspre Acasă.

Îți doresc Pace dincolo de orice înțelegere.

Pacea eului.

Ihaleakala

În timp ce savuram liniștea oferită de acest mesaj, m-am trezit că vroiam mai mult. Așa consulta el oamenii? Așa îi vindecase el pe acei bolnavi mintal? Dacă astfel stăteau lucrurile, ceva important lipsea. Mă îndoiesc că cineva ar fi acceptat acest e-mail ca pe un verdict final asupra pierderii în greutate. Faptul că-mi spunea mie „ești bine” nu era exact soluția pentru tot.

I-am scris înapoi, cerându-i mai multe informații. Iată ce mi-a răspuns:

Joe:

Pacea începe cu mine.

Problemele mele sunt amintiri reluate în subconștientul meu. Problemele mele nu au nimic de-a face cu altcineva, cu un loc sau cu o situație. Ele sunt ceea ce Shakespeare exprima

atât de poetic într-unul dintre sonetele sale: „Și răscolesc prin amintiri firesc/ Și-adânc...”\*

Când am de-a face cu probleme generate de amintiri recurente, trebuie să aleg. Pot să rămân blocat sau îl pot ruga pe Dumnezeu să mă elibereze de ele transformându-le, readucându-mi astfel mintea în starea sa originală, aceea de zero, de vid... al memoriei libere. Când memoria mea este liberă, eu devin un Sine Divin pentru că Divinitatea m-a creat după chipul și asemănarea sa.

Când subconștientul meu intră în acea stare zero, se află dincolo de timp, dincolo de limite, se află într-o zonă a nemuririi, a infinitului. Atunci când amintirile mă ghidează, subconștientul meu este prizonier al timpului, al locului, problemelor, nesiguranței, haosului, gândirii, confruntării cu problemele și al rezolvării lor. Când le dau voie amintirilor să mă conducă, renunț la claritatea minții, precum și la alinierea cu voia Divinității. Fără această aliniere nu există inspirație. Fără inspirație nu există un scop.

În munca pe care o fac pentru oameni cer întotdeauna Divinității să transforme amintirile din subconștientul meu care se manifestă ca percepții, gânduri și reacții. În starea zero, Divinitatea îmi umple mintea conștientă și pe cea subconștientă cu inspirație, permițându-i sufletului meu să vadă oamenii așa cum îi vede Dumnezeu.

Lucrând împreună cu Divinitatea, amintirile care se transformă în subconștientul meu se modifică și în subconștientul tuturor minților, nu doar în cele ale oamenilor, dar și în subconștientul mineral, animal și vegetal și în cel al tuturor formelor de existență văzute sau nevăzute. Ce minunat este când îmi dau seama că Pacea și Libertatea încep cu mine.

Pacea eului,

Ihaleakala

\* Sonet XXX, William Shakespeare, traducere și adaptare de Cristian Vasiliu, [www.poezie.ro](http://www.poezie.ro) (n.red.)



Ei bine, încă nu înțelegeam. M-am hotărât să îl întreb dacă pot lucra cu el pentru a scrie o carte despre ceea ce face. Îmi părea o cale logică să-l determin să destăinuie toate secretele despre metoda sa și despre anii în care lucrase la spitalul pentru boli mintale. M-am gândit că asta îi va ajuta și pe alții. Mi-am spus că eu voi face cea mai mare parte a muncii. I-am trimis un e-mail și am așteptat. Mi-a răspuns după cum urmează:

Joe:

**„Pacea începe cu mine.”**

Umanitatea a acumulat amintiri care dau dependență în ceea ce privește perceperea altora ca având nevoie de ajutor. Tehnica Identității Ho'oponopono (IH) înseamnă să te eliberezi de amintirile din subconștient care reiau percepțiile ce spun că problemele sunt „acolo”, nu în interior.

Fiecare dintre noi a venit pe lume cu acea predispoziție deja existentă către „răscolirea adâncă prin amintiri”.

Amintirile problemă nu au nimic de-a face cu oamenii, locurile sau situațiile. Ele sunt oportunități de a te elibera.

Scopul IH este restaurarea eului, restaurarea ritmului natural în acord cu Inteligența Divină. Prin restabilirea acestui ritm, starea zero se deschide și sufletul este invadat de inspirație.

De obicei, cei care experimentează IH vor să le spună și altora despre asta cu intenția de a-i ajuta. A scăpa de această tendință de „ajutorare” este destul de greu. A explica IH altora nu îi eliberează pe aceștia de problema amintirilor. În schimb, a practica IH îi poate ajuta.

Dacă suntem dispuși să ne purificăm de ideile preconcepute, vom fi vindecați, și la fel vor fi și ceilalți din jur. Iată de ce nu-i încurajez pe alții să explice IH; în schimb, îi încurajez să se elibereze de interesul prea mare pentru treburile altora, să se elibereze întâi pe ei și apoi pe alții.

**„Pacea începe cu mine.”**

PE,

Ihaleakala

Ei bine, *tot* nu am înțeles.

I-am scris din nou, întrebându-l dacă putem vorbi la telefon. I-am spus că vreau să realizez un interviu cu el. A fost de acord și cu asta. Am stabilit o întâlnire în vinerea ce urma, câteva zile mai târziu. Eram așa de încântat, încât i-am scris lui Mark să-i transmit vestea că urma în sfârșit să vorbesc cu misteriosul șaman havaian despre care îmi povestise cu câțiva ani mai devreme. Era și el încântat.

Eram amândoi curioși cu privire la ce putea să ne spună.

Habar nu aveam ce urma să experimentăm.

# PRIMA NOASTRĂ CONVERSAȚIE

*Fiecare om crede că limita orizontului său este  
și limita lumii.*

Arthur Schopenhauer

Am reușit să vorbesc în sfârșit cu dr. Hew Len pe 21 octombrie 2005.

Numele lui întreg era Ihaleakala Hew Len. Dar mi-a spus să îi spun „E”. Da, exact ca litera alfabetului. Ok. Puteam să fac asta. Prima dată, eu și „E” am vorbit aproape o oră. L-am rugat să îmi povestească totul despre munca sa de terapeut.

Mi-a explicat că muncise la Spitalul de Stat din Hawaii timp de trei ani. Aripa în care erau ținuți bolnavii mintali era una periculoasă. Psihologii renunțau după o lună de muncă. Membrii personalului secției spuneau că sunt bolnavi sau pur și simplu demisionau. Oamenii mergeau prin acel pavilion cu spatele la perete, de frică să nu fie atacați de vreunul dintre pacienți. Nu era un mediu deloc plăcut de trăit, de muncit în el sau de vizitat.

Dr. Hew Lean sau „E” mi-a spus că nu a consultat practic pacienții. Nu a făcut consiliere cu ei. A fost însă de acord să le studieze dosarele. În timp ce făcea asta, se concentra și asupra propriei persoane. Când a început să lucreze asupra propriei persoane, și pacienții au început să se vindece.

Povestea a devenit și mai interesantă când mi-a spus următoarele:

– După câteva luni, pacienți care erau ținuti în cămașă de forță au primit permisiunea de a se plimba liber. Altora care primeau tratamente foarte puternice li s-a redus medicația. Și cei care păreau să nu aibă vreo șansă de vindecare erau vindecați.

Eram de-a dreptul șocat.

– Și nu a fost doar atât, a continuat el, dar asistenților și medicilor a început să le placă să vină la muncă. Absențele și învoirile au luat sfârșit. Am ajuns chiar să avem un surplus de personal, pentru că unii pacienți erau externați și pentru că acum tot personalul venea la lucru. Astăzi, pavilionul acela este închis.

Și aici am lansat întrebarea bombă:

– Ce s-a întâmplat în sinea ta de ai reușit să schimbi oamenii?

– Pur și simplu, am purificat acea parte din viața mea care avea de-a face cu ei.

– Ce?

Nu înțelegem.

Dr. Hew Len mi-a explicat că a fi total responsabil pentru viața mea înseamnă că *totul* în viață – pur și simplu pentru că *face parte din viața mea* – este responsabilitatea mea. Într-un sens mai strict, întreaga lume este creația mea.

Vai de mine. Asta era destul de greu de acceptat. A fi responsabil pentru ceea ce spun sau fac este una. A fi responsabil pentru ce fac sau spun *toți oamenii* care fac parte din viața mea e cu totul altceva.

Totuși, adevărul este că, dacă îmi asum responsabilitatea pentru viața mea, atunci tot ceea ce văd, aud, gust, ating sau trăiesc în vreun fel sau altul *este* responsabilitatea mea pentru că *face parte din viața mea*.

Asta înseamnă că terorismul, președintele, economia, tot ceea ce trăiesc și nu îmi place, depind de mine ca să fie

schimbate. Aceste lucruri nu există, ca să spunem așa, decât ca proiecții ale interiorului meu.

Problema nu sunt ei, problema sunt eu.

Și pentru a-i schimba pe ei trebuie să mă schimb pe mine.

Știu că această idee este greu de acceptat, și cu atât mai mult de pus în practică. A da vina pe alții este mult mai ușor decât a-ți asuma responsabilitatea. Dar, vorbind cu dr. Hew Len, mi-am dat seama că vindecarea însemna pentru el și pentru metoda Ho'oponopono a te iubi pe tine însuși. Dacă vrei să vă îmbunătățiți viața, trebuie întâi să vă vindecați. Dacă vrei să vindecați pe cineva – chiar și pe un criminal cu probleme psihice – puteți face asta doar vindecându-vă pe dumneavoastră înșivă.

L-am întrebat apoi pe dr. Hew Len cum a continuat să se vindece pe sine. Mai exact, ce a făcut atunci când a studiat dosarele acelor pacienți?

– Am spus încontinuu „îmi pare rău” și „te iubesc”, mi-a explicat el.

– Asta a fost tot?

– Da, asta a fost tot.

Se pare că a vă iubi pe dumneavoastră înșivă este cea mai bună cale de îmbunătățire a propriei persoane. Și când propria persoană a devenit mai bună, puteți face ca întreaga lume să fie mai bună.

Când dr. Hew Len sau „E” lucra în spital, tot ceea ce ajungea la el transmitea mai departe Divinității și îi cerea să fie eliberat de acel lucru. Întotdeauna, avea încredere că va fi așa. Întotdeauna, metoda funcționa. Dr. Hew Len se întreba mereu: „Ce se întâmplă în interiorul meu de am dat naștere acestei probleme, și cum îmi pot repara greșeala?”

Această metodă de vindecare din interior spre exterior este ceea ce spuneam că se cheamă Identitatea Ho'oponopono. Se pare că există și o variantă mai veche a practicii Ho'oponopono care a fost influențată de venirea misionarilor

în Hawaii. Metoda presupunea ca oamenii să fie vindecați prin discutarea problemelor cu un intermediar care-i asculta. Când puteau tăia sursa problemei, aceasta dispărea. Dar în metoda Identității Ho'oponopono nu este nevoie de un intermediar. Totul este realizat de persoana în cauză. Eram curios, dar știam că voi înțelege mai bine totul odată cu trecerea timpului.

Dr. Hew Len nu are încă materiale despre metoda sa. M-am oferit să-l ajut să scrie o carte, dar nu a părut prea interesat. Există un material video mai vechi pe care l-am împrumutat. El a spus, de asemenea, că citise cartea lui Tor Norretranders *The User Illusion*. Pentru că sunt un cititor împătimit, am intrat imediat pe internet și am făcut comandă pe Amazon. Când cartea mi-a fost livrată, am devorat-o.

Cartea susține că mintea noastră conștientă habar nu are ce se întâmplă. Norretranders scrie: „În fiecare secundă, milioane de informații ne inundă ființa prin simțuri. Dar conștientul nostru procesează poate cel mult 14 informații pe secundă. Milioane și milioane de informații se evaporă și experiențele noastre conștiente nu conțin practic informații aproape deloc.”

Dacă am înțeles bine, dr. Hew Len spunea că, de vreme ce nu suntem conștienți cu adevărat de ceea ce se întâmplă la un moment dat, tot ce putem să facem este să nu ne mai lupțăm, ci să avem încredere. Este vorba despre a ne asuma responsabilitatea absolută pentru tot ceea ce se întâmplă în viață, pentru tot. El susține că munca lui înseamnă purificarea sinelui. Asta este tot. Când terapeutul se purifică pe sine, lumea se purifică și ea, pentru că el este lumea. Tot ce există în exteriorul său este doar proiecție și iluzie.

Deși mare parte din ce afirma el suna ca în tratatele lui Jung, în sensul că lumea exterioară perceptibilă este doar umbra propriilor vieți, ceea ce spunea el în final era diferit. El părea să transmită că totul este o oglindire a propriei persoane, dar și că nouă ne revine responsabilitatea să reparăm

tot ceea ce experimentăm prin conectarea ființei interioare la Divinitate. Pentru el, singura posibilitate de a repara exteriorul este de a-i spune Divinității „te iubesc”, Divinitate care poate fi Dumnezeu, Viața, Universul sau orice altă entitate care simbolizează puterea superioară.

Uau. A fost o conversație serioasă. Dr. Hew Len nu îmi cunoștea toată istoria personală, dar mi-a acordat destul de mult timp. Și m-a zăpăcit tot timpul cât am discutat. El are aproape 70 de ani și este pentru unii un guru, iar pentru alții, probabil, doar un nebun.

Am fost încântat că am putut vorbi cu dr. Hew Len pentru prima dată, dar vroiam mai mult. În mod sigur, nu am înțeles tot ce a căutat să îmi spună. Era foarte ușor pentru mine să uit toată istoria asta sau să scap de el. Dar mă urmărea povestea folosirii acestei noi metode pentru a rezolva cazuri ireparabile, cum ar fi cel al bolnavilor mintal.

Știam că Hew Len urma să îndrume lucrările unui seminar în scurt timp, așa că l-am întrebat despre asta:

– Ce voi câștiga din asta?

– Vei câștiga tot ceea ce vrei, mi-a răspuns.

Suna ca un vechi refren al anilor 1970: primești tot ce trebuie să primești.

– Câți oameni vor participa la seminarul tău? l-am întrebat.

– Îmi continui purificarea, astfel încât să fie acolo doar oamenii cu adevărat pregătiți, mi-a spus el. Poate vor fi 30 sau 50. Niciodată nu știu sigur.

Înainte de a încheia conversația, l-am întrebat pe E ce înseamnă semnătura din e-mailul său.

– PE înseamnă pacea eului, mi-a explicat el. Este pacea care întrece orice înțelegere.

Nu am înțeles atunci ceea ce astăzi îmi este absolut clar.

## ADEVĂRUL ȘOCANT DESPRE INTENȚII

*Viața interioară subiectivă este cea care contează pentru noi ca ființe umane. Totuși, știm și înțelegem puține despre apariția ei și despre felul cum funcționează la nivelul voinței de a acționa.*

Benjamin Libet, *Vremea minții*

După acea primă discuție cu dr. Hew Len am vrut cu tot dinadinsul să știu mai multe. L-am întrebat despre seminarul pe care avea să-l coordoneze câteva săptămâni mai târziu. Nu a încercat să-și facă reclamă. A spus că trecea printr-un proces constant de purificare, ca să vină la seminar oamenii potriviți. Nu vroia o mulțime. Vroia doar inimi deschise. Avea încredere că Divinitatea – termenul lui preferat pentru acea putere care este deasupra tuturor – avea să facă astfel încât totul să fie perfect.

L-am întrebat pe Mark Ryan, cel care îmi spusese prima oară despre dr. Hew Len, dacă ar vrea să meargă. M-am oferit să-i plătesc drumul, în semn de recunoștință pentru că mi-a povestit despre acest terapeut care făcea minuni. Desigur că Mark a fost de acord.

Înainte de călătorie am mai făcut unele cercetări. M-am întrebat dacă metoda acestui terapeut avea ceva de-a face cu *huna*, o tehnică de vindecare din Hawaii. Din câte am citit,



mi-am dat seama că nu aveau nimic de-a face una cu cealaltă. *Huna* este numele pe care fostul afacerist, acum scriitor, Max Freedom Long l-a dat versiunii de spiritualitate havaiană. El susține că a învățat o tradiție secretă de la niște prieteni havaieni în timp ce lucra ca profesor în Hawaii. El a pus bazele Frăției Huna în 1945 și mai târziu a scos pe piață o serie de cărți, una dintre cele mai cunoscute fiind *The Secret Science Behind Miracles* (*Știința secretă din spatele miracolelor*). Deși era fascinantă, opera lui Long nu avea nicio legătură cu terapia pe care îl căutam. Din câte mi-am dat seama, acesta practica ceva de care Long nici măcar nu auzise, cel puțin nu în forma care îi era caracteristică lui Hew Len.

Pe măsură ce citeam și cercetam, curiozitatea mea a crescut. Abia așteptam ziua când aveam să îl cunosc în persoană pe vindecător.

Am zburat spre Los Angeles, m-am întâlnit cu Mark și apoi ne-am îndreptat spre Calabasa, California. Înainte de a pleca, Mark mi-a arătat orașul Los Angeles și ne-am distrat de minune. Dar amândoi eram nerăbdători să îl întâlnim pe cel despre care auzisem atâtea. Deși în timpul micului-dejun avusesem discuții profunde și stimulante, atât eu, cât și Mark vroiam de fapt să participăm la seminar.

Când am găsit sala în care urma să se desfășoare evenimentul, la intrare era o coadă de 30 de oameni. M-am ridicat pe vârfuri ca să pot zări ceva. Vroiam să îl văd pe terapeut. Vroiam să îl văd pe omul misterios. Vroiam să îl văd pe dr. Hew Len. Când am ajuns la ușă în sfârșit, dr. Hew Len m-a salutat.

– Aloha, Joseph, mi-a spus întinzându-mi mâna.

Vorbea blând, totuși avea o carismă puternică și multă autoritate. Purta o pereche de blugi, adidași, o cămașă deschisă și o geacă închisă la culoare. Purta și o șapcă de baseball despre care aveam să aflu mai târziu că este articolul de îmbrăcăminte de care nu se desparte niciodată.

– Aloha, Mark, i-a spus prietenului meu.

Ne-a întrebat cum a fost zborul, cât a durat să ajung din Texas la Los Angeles, și așa mai departe. Mi-a plăcut pe loc acest om. Ceva din stilul său încrezător, ceva din aerul său de bunic bun m-a făcut să mă apropiu de el.

Dr. Hew Len îi place să înceapă la timp. Imediat ce evenimentul a demarat, m-a interpellat:

– Joseph, când ștergi ceva din calculator, unde ajunge acel fișier?

– N-am nici cea mai mică idee, i-am răspuns.

Toți au râs. Sunt sigur că nici ei nu știau.

– Când ștergeți ceva din calculator, unde ajunge acel fișier? i-a întrebat pe cei din sală.

– La coșul de gunoi, a răspuns cineva.

– Exact, a spus dr. Hew Len. Este încă în calculator, dar ascuns vederii voastre. Amintirile sunt la fel. Ele există încă în voi, doar că nu în raza voastră vizuală. Ceea ce vreți voi este să le ștergeți permanent și complet.

Mi s-a părut fascinant, dar nu aveam nici cea mai mică idee ce însemna asta și unde vroia să ajungă. De ce aș vrea ca amintirile mele să fie complet șterse?

– Vă puteți trăi viața în două feluri, a continuat Hew Len. Prin intermediul amintirilor sau prin intermediul inspirației. Amintirile sunt programe vechi recurente. Inspirația este mesajul dat de Divinitate. Vreți să trăiți călăuziți de inspirație. Singura cale de a auzi vocea Divinității și de a primi inspirația este prin ștergerea tuturor amintirilor. Trebuie doar să faceți curățenie.

Dr. Hew Len a explicat o bună bucată de timp cum Divinitatea este starea noastră zero – ca atunci când nu avem niciun fel de limite. Niciun fel de amintiri. Nicio identitate. Nimic altceva decât Divinitatea. În viață, avem cu toții momente în care vizităm acea stare zero, dar în cea mai mare parte a timpului suntem plini de gunoaie – pe care noi le numim amintiri – care ies la suprafață.

– Când am lucrat la acel spital de alienați mintal și priveam saloanele bolnavilor, simțeam durere în interiorul meu, ne-a spus el. Aceasta era o amintire, un program care îi determina pe pacienți să se poarte așa cum o făceau. Nu aveau niciun control. Ei erau doar prizonierii unui program. Când am simțit asta, am început să muncesc pentru a mă purifica.

Purificarea a devenit tema discuției. Ne-a vorbit despre numeroase căi de purificare, dintre care multe nu pot fi explicate aici pentru că sunt informații confidențiale. Va trebui să participați la un seminar Ho'oponopono pentru a vi le însuși pe toate ([www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org)). Dar vă voi spune despre metoda de purificare pe care dr. Hew Len a folosit-o și o folosește cel mai mult, metodă pe care o practic eu însumi:

Există patru expresii pe care trebuie să le repetați adresându-le Divinității.

„Te iubesc.”

„Îmi pare rău.”

„Te rog să mă ierți.”

„Mulțumesc.”

În timpul aceluia seminar, expresia „te iubesc” a devenit parte integrantă a vocabularului meu. Era exact ca atunci când cineva se trezește cu o melodie în minte, exact așa era, ca și cum m-aș fi trezit cu „te iubesc” în minte. Chiar dacă o spuneam conștient sau nu, expresia era acolo. Era un sentiment minunat. Nu aveam habar cum purifica un aspect sau altul al vieții mele, dar totuși spuneam asta. Ce-ar fi putut să fie rău în acest „te iubesc”?

La un moment dat în timpul evenimentului acela, dr. Hew Len m-a chemat din nou în față. M-a întrebat:

– Joseph, cum îți dai seama dacă ceva este amintire sau inspirație?

Nu am înțeles întrebarea și i-am spus asta.

– Cum îți dai seama dacă cineva care are cancer îl are pentru că el l-a declanșat sau pentru că i-a fost trimis de Dumnezeu ca o provocare?

Am tăcut câteva clipe. Am încercat să analizez întrebarea.

– Cum îți dai seama dacă orice se întâmplă este din cauza ta sau vine din partea Divinității?

– Habar n-am, i-am răspuns.

– Nici eu, mi-a spus el. De aceea trebuie să te purifici continuu. Trebuie să purifici totul, pentru că nu știi ce este amintire și ce este din inspirație. Trebuie să te purifici pentru a ajunge în starea zero, acea stare cu zero limite.

Dr. Hew Len spune că mintea noastră are o viziune îngustă despre lume și că acea viziune este nu numai incompletă, dar și impură. Nu am crezut că acest concept este valabil până nu am citit cartea *The Wayward Mind (Mintea întortocheată)* de Guy Claxton. În acea carte, Claxton vorbește despre experimentele care au arătat cum creierul nostru ne spun ce să facem înainte ca noi să decidem să întreprindem acel lucru. În cadrul unui experiment celebru, un neurolog numit Benjamin Libet a legat oamenii de un aparat ce realiza encefalograme, care arată ce se întâmplă în creier. Experimentul a dezvăluit că există o activitate intensă la nivelul creierului încă înainte ca o persoană să aibă intenția conștientă de a face un lucru, fapt ce ne determină să credem că intențiile vin din subconștient și apoi intră în atenția conștientului.

Claxton scrie că Libet „a descoperit că intenția de mișcare apare cu o cincime de secundă înainte de mișcarea propriu-zisă, dar că o activitate cerebrală s-a manifestat cu o treime de secundă înainte de apariția intenției!”.

Potrivit lui William Irvine, în cartea sa *On Desire: Why We Want What We Want (Despre dorință. De ce vrem ceea ce vrem)*, „experimente ca acestea sugerează că alegerile noastre nu se formează într-un mod conștient, rațional.

Apar din subconștient și abia când ajung la nivel conștient suntem stăpâni pe ele.”

Chiar Benjamin Libet, cel care a condus controversatele experimente, a scris în cartea sa *Mind Time (Vremea minții)*: „Apariția incoștientă a unei intenții de a acționa nu poate fi controlată conștient. Doar consumarea sa finală în act poate fi controlată în mod conștient.”

Cu alte cuvinte, graba cu care ați făcut rost de această carte vă poate părea că a venit dintr-o alegere conștientă, dar în realitate creierul dumneavoastră a trimis mai întâi semnalul de a o lua și apoi conștientul a venit cu o intenție clară de genul: „Această carte pare interesantă. Cred că o voi lua.” Poate că ați ales să nu luați cartea, lucru pe care l-ați conștientizat în vreun fel, dar nu ați putut controla originea semnalului însuși care v-a împins să acționați.

Știu, pare greu de crezut. Potrivit lui Claxton, „nicio intenție nu se naște în conștient; niciun plan nu zace acolo. Intențiile sunt de fapt premoniții, scene care apar în vreun colț al conștientului pentru a ne indica ce ar putea să se întâmple.”

De fapt, o intenție clară nu este altceva decât o premoniție clară.

Dar iată ce mă chinuie pe mine: de unde vin gândurile?

Este șocant. Dat fiind că am scris despre puterea intențiilor în cartea mea *Factorul de atracție* și că am vorbit despre ele în filmul *Secretul*, faptul de a realiza că intențiile nu sunt alegerea mea a însemnat un șoc pentru mine. Se pare că ceea ce credeam că fac când stabileam o intenție era pur și simplu verbalizarea unui impuls deja declanșat de creierul meu.

Întrebarea care urmează în mod firesc este cine sau ce a făcut ca creierul să-mi transmită acea intenție? Chiar l-am întrebat mai târziu pe dr. Hew Len „cine se află la conducere?” A râs și mi-a spus că-i place la nebunie întrebarea.

Ei bine, care este răspunsul?

Recunosc că încă eram destul de nedumerit în ceea ce privește intențiile. Am slăbit 40 de kilograme pentru că am avut tărie de caracter și pentru că am intenționat să slăbesc. Deci, mi-am propus ceva sau pur și simplu am răspuns la semnalul de a slăbi dat de creierul meu? A fost vorba de inspirație sau de amintire? I-am scris dr. Hew Len. Mi-a răspuns explicându-mi:

Nimic nu există în punctul zero, Ao Akua, niciun fel de probleme, nici chiar nevoia de a avea intenții.

Preocupările legate de greutate sunt amintiri recurente, și aceste amintiri determină fisuri în starea zero, în interiorul tău. Pentru a reveni în starea zero, e necesară intervenția Divinității ca să ștergem amintirile ce stau la baza preocupărilor legate de greutate.

Doar două legi conduc existența: inspirația insuflată de Divinitate și amintirile stocate în subconștient, inspirația fiind ceva cu totul nou, iar amintirile fiind latura veche a eului. Știm că Iisus a zis: „Căutați mai întâi Împărăția Cerurilor (Zero) și toate celelalte vi se vor adăuga (inspirația).”

Zero este locul de odihnă al tău și al Divinității... „de unde și de la care curg toate binecuvântările – bogăția, sănătatea și pacea.”

PE

Dr. Hew Len

Din câte puteam vedea, dr. Hew Len căuta intenții trecute și mergea direct la sursă – starea zero, acolo unde sunt zero limite. Acolo suntem capabili să discernem între amintire și inspirație. Îngrijorările legate de greutate țin de amintire. Singurul lucru pe care îl putem face este să ne iubim, să ne iertăm și chiar să mulțumim pentru o problemă pe care o avem. Purificând acest aspect, ne asigurăm că Divinitatea are o șansă să ne dăruiască inspirația.

Este adevărat că dorința de a mânca în plus, care m-a făcut să fiu obez mare parte din viață, este un program. Apare din subconștient. Dacă nu purific acest program, va rămâne

acolo și se va manifesta din nou. Atunci când apare din nou, trebuie să fiu atent la alegerea pe care urmează să o fac: să mănânc sau nu. Aceasta este o luptă pe care trebuie să o port toată viața. Nu este o distracție. Da, pot face față tendinței de a ceda spunând nu. Dar este clar că asta îmi cere o cheltuială enormă de energie și răbdare. În timp, a spune nu tentației poate deveni un nou obicei. Dar ce chin până voi ajunge acolo!

În schimb, dacă îmi purific memoria, tentația va dispărea în cele din urmă. Apoi dorința de a mânca în plus nu va mai exista. Va rămâne acolo doar pacea.

Pe scurt, intenția este o biată zdreanță în comparație cu inspirația. Atât timp cât am trăit din intenții, am continuat să lupt. Dar când m-am pus la adăpostul inspirației, viața mea s-a transformat.

Încă nu eram foarte sigur dacă așa funcționa într-adevăr lumea și încă eram destul de confuz în ceea ce privește puterea intențiilor. Așa că m-am hotărât să cercetez în continuare.

Am luat cina cu Rhonda Byrne, autoarea și producătoarea filmului *Secretul*. Am întrebat-o ceva ce doream de mult să știu:

– A ta a fost ideea filmului sau ți-a fost insuflată de altcineva?

Știam că fusese inspirată să creeze faimosul film, de acum, care a produs o adevărată febră de marketing în lumea filmului (vezi [www.thesecret.tv](http://www.thesecret.tv)). Ea îmi spusese mai demult că ideea filmului îi venise brusc în doar câteva secunde. E clar că primise inspirația care avea să ducă la producerea unuia dintre cele mai controversate filme din istorie.

Dar vroiam să știu dacă ideea pentru produsul final, pentru filmul propriu-zis, venise din inspirație sau dacă a simțit că l-a făcut din alt motiv. Acesta era un punct de răscruce în cercetarea mea asupra intențiilor. Avem noi intenții care pro-

duc o schimbare în lume sau primim idei pe care mai târziu le numim intenții? Asta am întrebat-o în timpul cinei.

Rhonda a tăcut timp îndelungat. Părea absentă analizându-mi întrebarea, căutând în sinea ei răspunsul. În sfârșit mi-a zis:

– Nu sunt sigură. Ideea mi-a fost trimisă, asta e clar. Dar eu am muncit. Am creat filmul. Așa că pot spune că eu am făcut să existe acest film.

Răspunsul ei a fost hotărâtor. Ideea îi fusese dată, asta înseamnă că venise din inspirație. Din moment ce filmul are un impact atât de puternic, dat fiind că este atât de bine făcut, atât de strălucitor promovat, cred că este doar revelație din partea Divinității. Într-adevăr, a fost nevoie de muncă și Rhonda a făcut-o. Dar ideea în sine venise din inspirație.

Este interesant că, după câteva luni de la apariția filmului pe piață și după ce vizionarea lui atinsese cote istorice, Rhonda a trimis un e-mail tuturor actorilor spunând că filmul are deja propria viață. În loc să-și exprime intenția, ea a răspuns chemării și a valorificat oportunitatea. Se scria deja o carte despre acest film. Larry King făcea o emisiune bazată pe unele idei din film. Urma să apară și o versiune audio a filmului. Se muncea și la o continuare.

Când ne aflăm în zona zero, acolo unde sunt zero limite, nu mai avem nevoie de intenții. Pur și simplu primim inspirații și acționăm.

Și astfel se întâmplă minuni.

Totuși, putem opri curgerea inspirației.

Rhonda ar fi putut spune nu impulsului ce a împins-o să facă filmul. Aici pare să intervină în discuție liberul arbitru. Când ne apare în minte ideea de a face ceva – idee ce vine fie din inspirație, fie din amintire – putem alege să acționăm sau nu, dacă suntem conștienți de existența imboldului.

Potrivit celor scrise de Jeffrey Schwartz în cartea sa *The Mind and the Brain (Mintea și creierul)*, voința noastră

conștientă – puterea de a alege – se poate împotrivi impulsului care a luat naștere în subconștient. Cu alte cuvinte, putem primi, să zicem, impulsul de a cumpăra o carte, dar îl putem ignora dacă alegem să procedăm astfel. Acesta este liberul arbitru sau, după cum o numea Schwartz, „*împotrivire liberă*”.

El mai scrie și că „în ultimii ani, el (Libet) a considerat că voința are rolul unui paznic al gândurilor ce apar din creier și nu se preocupă de implicațiile morale ale problemei.”

William James, legendarul psiholog, a considerat și el că liberul arbitru se manifestă după ce a apărut impulsul de a face ceva și înainte de a realiza practic acel lucru. Din nou subliniez că depinde de noi să spunem da sau nu. Este nevoie de înțelepciune pentru a face alegerea. Dr. Hew Len m-a învățat de fapt că, prin purificarea constantă a tuturor gândurilor, fie ele date de inspirație sau de amintire, pot alege ce este mai bine într-un anumit moment.

Am început să realizez că pierderea în greutatea a apărut pentru că am ales să nu ascult de amintirea sau de obiceiul care mă făcea să mănânc mai mult și să fac mai puțin sport. Alegând să nu ascult de aceste impulsuri nefolositoare, mi-am pus la lucru liberul arbitru sau împotrivirea liberă. Cu alte cuvinte, nevoia de a mânca în exces era amintire, nu inspirație. Venea dintr-un program al minții mele, nu din partea Divinității. Avusesem capacitatea să depășesc acel program, să îl ignor. Ceea ce cred că a vrut să-mi sugereze dr. Hew Len este să iubesc acel program preexistent al minții mele până când se va dizolva complet și va rămâne doar Divinitatea.

Încă nu înțelegeam totul, dar am învățat să ascult și să nu dau la o parte orice este nou. Habar nu aveam ce putea să urmeze.

## CARE SUNT EXCEPȚIILE?

*Sunt povestea a ceea ce crezi că vezi.*

Byron Katie, *All War Belongs on Paper*  
(*Războaiele există pe hârtie*)

Experiența celui sfârșit de săptămână a fost mai profundă decât credeam. Dr. Hew Len a explicat că tot ce căutăm și tot ce trăim – tot – este în interiorul nostru. Dacă vrem să schimbăm ceva, trebuie să operăm schimbări în interior, nu în exterior. Ideea este să ne asumăm responsabilitatea totală. Nu putem da vina pe nimeni. Totul vine din noi.

Dar atunci când o persoană este violată, a întrebat cineva? Dar dacă este un accident de mașină? Nu suntem responsabili și pentru aceste situații, nu-i așa?

„Ai observat vreodată că atunci când există o problemă și tu ești prin preajmă?” a întrebat doctorul. Suntem 100% responsabili pentru tot. Fără excepție. Nu există clauze speciale care să vă acorde vreo scuză pentru ceva ce nu vă place. Sunteți responsabili pentru tot, pentru absolut tot.

Chiar când a lucrat la spitalul acela de boli mintale unde a văzut criminali și violatori, doctorul și-a asumat întreaga responsabilitate. A înțeles că ei acționau din impulsul unui program sau al unei amintiri. Pentru a-i ajuta, trebuia să îndepărteze amintirea respectivă. Singura cale prin care o



putea face era purificarea. Asta a vrut să spună când ne zicea că nu a consultat practic pacienții într-un mediu terapeutic obișnuit. Doar le-a studiat dosarele. În timpul cercetărilor sale, i-a spus Divinității „te iubesc”, „îmi pare rău”, „te rog să mă ierți” și „mulțumesc”. Făcea ceea ce știa mai bine pentru a-i ajuta pe pacienți să ajungă din nou în starea zero, în starea cu zero limite. Când dr. Hew Len a făcut asta în *interiorul său*, ei s-au vindecat.

Dr. Hew Len a mai spus:

„Simplu spus, Ho'oponopono înseamnă «a face ceea ce este potrivit» sau «a corecta o greșeală». În havaiană, *Ho'o* înseamnă «cauză» și *ponopono* înseamnă «perfectiune». Potrivit străvechilor havaieni, greșelile apar din gânduri care se manifestă în urma unor amintiri dureroase din trecut. Ho'oponopono propune o cale de a elibera energia acestor gânduri dureroase sau greșeli, care provoacă boli și dezechilibre.”

Pe scurt, Ho'oponopono este o modalitate de rezolvare a problemelor. Dar tot procesul ca atare se desfășoară în interiorul nostru.

Acest proces nou și important de vindecare a fost creat de Mornnah, iubita păstrătoare a secretelor, care i-a transmis metoda sa dr. Hew Len în noiembrie 1982. Hew Len auzise despre o vindecătoare miraculoasă care ținea discursuri la spitale, facultăți și chiar în fața membrilor Națiunilor Unite. S-a întâlnit cu ea, a văzut-o vindecându-și fata bolnavă de zona zoster și apoi a renunțat la tot pentru a călători alături de ea și a învăța metoda simplificată de vindecare. Cum Hew Len trecea și printr-o criză familială, și-a lăsat și familia în urmă. Asta nu este ceva neobișnuit. Au existat numeroși oameni care și-au lăsat familiile pentru a învăța de la un maestru spiritual. Dr. Hew Len vroia să învețe metoda lui Mornnah.

Dar nu a putut accepta imediat căile sale ciudate. S-a înscris la un workshop condus de ea, dar a plecat după numai trei ore. „Vorbea cu spiritele și părea nebună”, a spus el. „Așa că am plecat.”

S-a întors o săptămână mai târziu, a plătit din nou taxa de înscriere și a încercat să stea la un alt seminar condus de ea. Tot nu a putut rezista. Tot ceea ce spunea ea părea atât de nebunesc pentru o minte normală, încât a părăsit din nou sala.

„M-am întors a treia oară și am reușit să stau un weekend întreg”, mi-a spus. „Tot mai credeam că este nebună, dar ceva din ființa ei îmi înmuia inima. Am stat alături de ea până în 1992.”

Metoda îndreptată spre interior a lui Mornnah făcea minuni, potrivit celor spuse de dr. Hew Len și de alții care au cunoscut-o. Rugăciunea ei ștergea cumva amintirile și programele mentale. Îmi doream foarte mult să învăț acea rugăciune și nu puteam să îmi găsesc liniștea până nu aveam să o știu.

Mornnah a făcut ceva trimiteri la metoda sa în articolul pe care l-a scris pentru cartea *I Am a Winner* (*Sunt un învingător*). „Am folosit vechiul sistem până acum doi ani, am refăcut procesul, dar am păstrat «esența înțelepciunii străvechi».”

Mabel Katz, în cartea sa *The Easiest Way* (*Calea cea mai ușoară*), spunea: „Ho'oponopono este un proces de iertare, căință și transformare. De fiecare dată când aplicăm tehnicile sale ne asumăm responsabilitatea totală și ne cerem iertare în numele propriei persoane. Învățăm că tot ceea ce apare în viețile noastre este doar proiecția unor programe preexistente.”

M-am întrebat cum a refăcut Mornnah vechea metodă Ho'oponopono și cum a transformat-o în metoda Identității Ho'oponopono. Iată ce mi-a explicat dr. Hew Len:

Identitatea Ho'oponopono	Ho'oponopono tradițional
1. Rezolvarea probleme- lor este <i>intrapersonală</i> .	1. Rezolvarea probleme- lor este <i>interpersonală</i> .
2. Doar eu și sinele meu suntem implicați.	2. Un membru mai bătrân mediază sesiunea de rezolvare a probleme- lor pentru toți partici- panții.
3. Doar eu sunt prezent în procesul de rezol- vare a problemei.	3. Toți cei implicați în problemă trebuie să fie de față.
4. Căință față de eu.	4. Fiecare participant tre- buie să simtă căință în fața celui alt, mediato- rul având grijă să nu apară polemici.
5. Iertare din partea eului.	5. Fiecare participant tre- buie să își ceară iertare de la toți ceilalți.

În metoda Ho'oponopono tradițională, mediatorul, inițiat în procesul de rezolvare a problemelor, trebuie să se asigure că fiecare își poate exprima părerea cu privire la problema existentă, ceea ce constituie un impediment în metoda tradițională pentru că fiecare participant vede problema diferit. Recunosc că îmi place procesul nou îmbunătățit, pentru că totul se petrece în interiorul propriei ființe. Nu e nevoie de nimeni altcineva. Asta mi se pare mai normal. Pentru că studiasem metoda unor profesori ce urmează coordonatele trasate de Jung, cum ar fi autoarea de succes Debbie Ford în *The Dark Side of the Light Chasers* (Partea întunecată a căutătorilor de lumină), înțelesesem deja că

locul unde trebuie să se facă schimbarea este în interior, nu în exterior, și nici într-o altă persoană.

„Împreună cu procesul Ho'oponopono actualizat”, a continuat dr. Hew Len, „Morrnah a inclus în metoda sa și cele trei părți ale sinelui, părți ce sunt calea spre propria Identitate. Aceste trei părți – care există în orice moleculă a realității – sunt numite *Unihipili* (copilul/subconștientul), *Uhane* (mama/conștientul) și *Aumakua* (tatăl/supraconștientul). Când această «familie interioară» este aliniată corespunzător, ființa se află în ritm cu Divinitatea. Datorită acestui echilibru, viața curge normal. Ho'oponopono ajută la restabilirea echilibrului mai întâi în interiorul individului și apoi în întreaga creație.”

A continuat furnizând mai multe explicații despre acest proces uimitor:

„Ho'oponopono este de fapt foarte simplu. Pentru vechii havaieni, toate problemele începeau de la nivelul gândurilor. Dar a avea un anumit gând nu înseamnă neapărat și a avea o problemă. Deci, care este problema? Problema este că toate gândurile noastre sunt saturate cu amintiri dureroase – amintiri sub forma persoanelor, locurilor sau lucrurilor.

Intelectul, pus să lucreze singur, nu poate rezolva aceste probleme pentru că acesta doar le gestionează. A le gestiona nu înseamnă și a le rezolva. Dar noi vrem să scăpăm de probleme. Când aplici metoda Ho'oponopono, Divinitatea preia gândurile dureroase și le purifică. Nu se purifică o persoană, un loc sau un lucru. Se neutralizează energia asociată cu acea persoană, acel loc sau acel lucru. Așadar, prima etapă a Ho'oponopono este purificarea acelei energii. Apoi se întâmplă ceva interesant. Nu numai că această energie este neutralizată; ea este de asemenea și *eliberată*, astfel încât locul rămâne complet liber. Budiștii numesc acel loc Vidul. Pasul final este atunci când îi permiți Divinității să vină și să umple acel loc gol cu lumină. Pentru a aplica Ho'oponopono

nu este nevoie să știi care este problema sau greșeala. Tot ce trebuie să faci este să conștientizezi că există o problemă pe care o trăiești fizic, emoțional, mental sau altfel. Când conștientizezi acest lucru, responsabilitatea ta este să te purifici imediat spunând: «Îmi pare rău», «te rog să mă ierți.»

Căutând date despre Mornah, am găsit chiar DVD-uri cu interviuri și, în cele din urmă, am găsit rugăciunea pe care o spunea pentru a vindeca oamenii, indiferent dacă îi cunoștea sau nu. Rugăciunea sa era aceasta:

Creator divin, tată, mamă și fiu deopotrivă... Dacă eu, familia, rudele sau strămoșii mei ți-am greșit ție, familiei tale, rudelor sau strămoșilor tăi prin gânduri, cuvinte, fapte sau acțiuni, de la începutul creației până astăzi, îți cerem iertare... Fă ca toate blocajele, energiile și vibrațiile rele să fie curățate, purificate, eliberate și transformă aceste energii în lumină pură... Așa să fie.

Nu eram foarte sigur cum metoda în sine descătușa vindecarea în interiorul cuiva, dar puteam să văd că procesul se baza pe iertare. Se pare că Mornah, și apoi dr. Hew Len, au simțit că, cerând iertare, se eliberează calea spre vindecare. Ceea ce blochează starea noastră de bine este lipsa iubirii. Iertarea este cea care deschide ușa pentru ca dragostea să poată intra din nou în ființa noastră.

Toate aceste noutăți mi s-au părut fascinante. Totuși, nu eram foarte sigur cum aș putea să mă vindec, să vindec pe alții sau pe un bolnav mintal prin Ho'oponopono. Dar am ascultat mai departe. Dr. Hew Len a continuat spunând că trebuie să ne asumăm responsabilitatea totală pentru viețile noastre – fără excepții, fără scuze, fără clauze adiționale.

„Vă puteți imagina ce ar fi dacă fiecare dintre noi ne-am asuma responsabilitatea totală?” a întrebat el. „În urmă cu zece ani am făcut o înțelegere cu mine însumi că îmi voi oferi

o înghețată imensă cu nucă și sirop – atât de mare, încât să mi se facă rău – dacă voi reuși să ajung la sfârșitul zilei fără să judec pe cineva. Niciodată nu am fost în stare să câștig acest pariu. Am observat că reușeam să rezist din ce în ce mai mult, dar niciodată până la sfârșitul unei zile.”

În sfârșit, acum știam că era și el om. Mă regăseam în mărturia lui. Deși am lucrat mult la caracterul meu, încă sunt iritat de oamenii sau situațiile pe care mi le-aș dori altfel. Sunt mult mai tolerant însă cu lucrurile care nu se potrec așa cum vreau eu, dar sunt cu totul departe de a avea o atitudine iubitoare în orice moment.

„Dar cum le pot explica asta altora – că eu sunt 100% responsabil pentru diverse probleme?” a întrebat el. „Dacă vrei să rezolvi o problemă, lucrează în tine însuși. Dacă problema este a altei persoane, întreabă-te doar: «Ce aspect care se petrece în mine mă face să fiu deranjat de această persoană?» Diversi oameni apar în viața ta doar pentru a te deranja. Dacă știi asta, poți face situația mai bună. Cum? Spunând simplu: «Îmi pare rău pentru ce se întâmplă.» «Te rog să mă ierți.»”

A continuat spunând că dacă ești un maseur sau chiroterapeut și cineva vine la tine cu o durere supărătoare de spate, întrebarea pe care trebuie să ți-o pui este aceasta: „Ce se petrece în mine și se manifestă ca durere de spate în viața acestui om?”

Este un mod amețitor de a vedea viața. Această viziune explică în parte cum a reușit dr. Hew Len să-i vindece pe acei alienați mintal. Nu a acționat direct asupra lor. A aplicat metoda *pe sine*.

A continuat apoi spunând că noi suntem cu toții puri la bază, fără programe, amintiri sau chiar inspirație. Aceasta este starea zero. Acolo sunt zero limite. Dar, pe măsură ce trăim, acumulăm programe și amintiri așa cum cineva s-ar îmbolnăvi de gripă. Nu suntem răi când ne îmbolnăvim de

răceală, dar tebuie să facem tot ce ne stă în putință ca să scăpăm de ea. La fel se întâmplă și cu programele preexistente. Ne molipsim. Când vedem aceste preconcepții la alții, le preluăm și noi. Calea de scăpare este să ne purificăm.

Dr. Hew Len a mai spus:

„Există o cale de a scăpa de probleme și boli pentru orice persoană care este gata să își asume responsabilitatea totală de a-și fi creat viața așa cum este la un moment dat. În vechia metodă Ho'oponopono, individul îi cere Iubirii să repare greșelile din interiorul său. Putem spune: «Îmi pare rău; te rog să mă ierți pentru orice se întâmplă în interiorul meu și face ca această problemă să existe.»”

El a mai adăugat:

„Ho'oponopono vede fiecare problemă nu ca pe un dezastru, ci ca pe o oportunitate. Problemele sunt doar amintiri recurente ale trecutului, care apar pentru a ne mai da o șansă de a vedea cu ochii dragostei și de a acționa bazându-ne pe inspirație.”

Din nou spun că îmi este interzis să dezvălui detaliile adânci ale acelui seminar. Vorbesc foarte serios. A trebuit să semnez un contract de confidențialitate, mai ales pentru a proteja datele celorlalți participanți. Dar vă pot spune atât: este vorba despre asumarea totală a responsabilității pentru viața dumneavoastră.

Știu că ați mai auzit asta până acum. Și eu. Dar nu ați ridicat-o la nivelul la care a fost dezbătută la acest seminar. Responsabilitate totală înseamnă a accepta totul – chiar oamenii care intră în viața dumneavoastră și *problemele lor*, pentru că problemele lor sunt problemele dumneavoastră. Ei fac parte din *viața dumneavoastră* și, dacă vă asumați responsabilitatea pentru aceasta, atunci înseamnă că vă asumați și responsabilitatea pentru ceea ce trăiesc *ei*. (Vă provoc să citiți încă o dată această frază.)

Acesta este un concept ce vă deschide mintea, provocând o furtună în creierul dumneavoastră. A trăi acest concept înseamnă a vă schimba viața așa cum nu ați mai făcut-o până acum. Dar și faptul de a accepta ideea de asumare totală a responsabilității este mai mult decât suntem gata să facem majoritatea dintre noi.

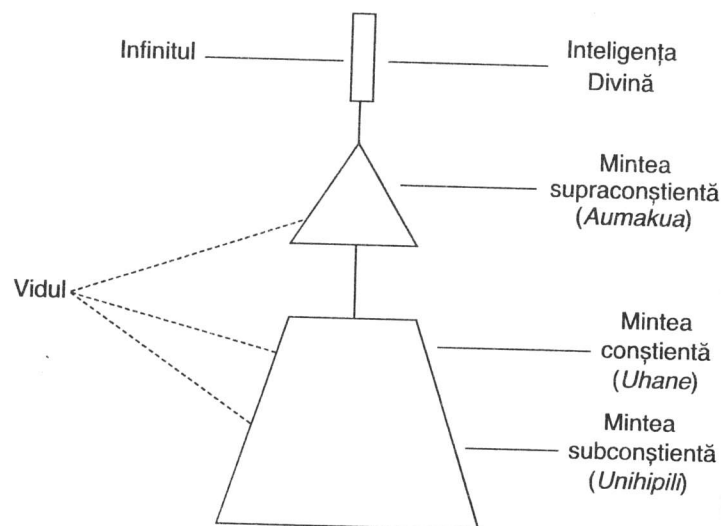
Când acceptați această idee, următoarea întrebare este cum să vă transformați pe dumneavoastră ca să puteți schimba apoi lumea întreagă.

Singura cale sigură este de a spune „te iubesc”. Acesta este codul care descuie seiful vindecării. Dar trebuie folosită *asupra dumneavoastră*, nu asupra altora. Problema lor este *problema dumneavoastră*, nu uitați asta, așa că a aplica metoda *pe ei* nu vă va ajuta. Nu ei au nevoie de vindecare, ci *dumneavoastră*. Trebuie să vă vindecați. Dumneavoastră sunteți sursa *tuturor* experiențelor.

Aceasta este *esența* variantei moderne Ho'oponopono. Mergeți mai departe și analizați informațiile *acestea* o vreme. În timp ce veți face asta, eu vă voi spune doar: „te iubesc.”

Unul dintre punctele cele mai importante învățate în cadrul workshop-ului din acel weekend este că fiecare dintre noi acționăm bazându-ne pe amintire sau inspirație. Memoria înseamnă gândire; inspirația înseamnă acceptare. Cei mai mulți dintre noi trăiesc în mare parte din amintiri. Dar nu suntem conștienți de asta pentru că suntem de fapt inconștienți în totalitate, punct.

Prin felul acesta de a vedea lumea, Divinitatea îi trimite minții noastre mesaje de sus. Dar dacă amintirile dețin controlul – ceea ce și fac, de obicei – nu vom auzi inspirația, darămite să o mai lăsăm să ne ghideze. Drept urmare, Divinitatea nu ne poate conduce viața. Suntem prea ocupați cu zgomotul minții noastre pentru a-i putea percepe mesajul.



Dr. Hew Len a desenat câteva schițe pentru a ne face să înțelegem. (Vezi diagrama cu starea vidă.) Mai întâi a desenat un triunghi. A spus că aceștia suntem noi, fiecare individ în parte. La bază nu este altceva decât Divinitatea. Aceasta este starea zero, unde sunt zero limite.

Din partea Divinității vom primi inspirația. O idee inspirată vine din partea Divinității, pe când o amintire este o idee preconcepută care există în conștiința colectivă a umanității. O idee preconcepută este asemenea unei mentalități, un program pe care îl împărtășim cu alții. Provocarea care ne este adresată este să purificăm toate aceste programe pentru a ajunge înapoi în starea zero, acolo unde se poate manifesta inspirația.

Dr. Hew Len ne-a explicat mult timp că amintirile sunt împărtășite. Când vedem în alții ceva ce nu ne place, este clar

că acel lucru există și în noi. Treaba noastră este să ne purificăm de aspectul respectiv. Când ne purificăm, acea stare dispare și din interiorul celorlalți. Astfel, în cele din urmă va dispărea din lume ca atare.

„Unul dintre cele mai insistente programe din lume este ura femeilor pentru bărbați”, a spus dr. Hew Len. „Continui procesul de purificare, dar e ca și cum aş scoate semințe din pământ pe un câmp plin cu semințe plantate. Fiecare sămânță este o rădăcină a acestui program. Există o ură bine înrădăcinată a femeilor față de bărbați. Avem nevoie de dragoste pentru a scăpa de ea.”

Nu am înțeles complet toate acestea. Părea ca un model diferit sau ca o hartă a lumii complet diferită. Fiecare psiholog, fiecare filozof și fiecare religie au câte o astfel de hartă a lumii. Dar eu eram interesat tocmai de aceasta pentru că mi se părea că așa puteam ajuta întreaga planetă. Toate ca toate, dar dacă dr. Hew Len a fost în stare să vindece un întreg pavilion de bolnavi mental înseamnă că orice este posibil.

Dar dr. Hew Len ne-a atras atenția că Ho'oponopono nu este ușor de aplicat. Este nevoie de hotărâre.

„Nu este o viziune asupra vieții gen McDonald's”, a spus el. „Aceasta nu este fereastra unui fast-food unde primești instantaneu comanda. Dumnezeu nu este un angajat care preia comenzile. Este nevoie de concentrare pe purificare, purificare și iar purificare.”

Ne-a spus mai multe povești despre oameni care au folosit metoda de purificare pentru a realiza ceea ce altora li s-ar părea imposibil. Una dintre povești era despre un inginer de la NASA care a venit la el din cauza unei probleme la o rachetă.

„Din moment ce a ajuns la mine, am presupus că eram și eu o parte a problemei”, a explicat dr. Hew Len. „Așa că



m-am purificat. Am spus «te rog să mă ierți» adresându-mă rachetei. Mai târziu, când inginerul a revenit, mi-a spus că racheta își corectase cumva singură traiectoria.”

A putut influența aplicarea metoda Ho'oponopono funcționarea rachetei? Dr. Hew Len și inginerul acela așa cred. Am vorbit cu inginerul și mi-a spus că era imposibil ca racheta să-și corecteze singură traiectoria. Trebuie să se fi întâmplat un miracol. Pentru el, miracolul a fost purificarea făcută cu ajutorul dr. Hew Len.

Nu pot spune că am crezut această poveste, dar recunosc că nu am o altă explicație pentru ea.

În timpul unei pauze, un om a venit la mine și mi-a spus:

– Există pe internet un afacerist cu același nume ca al dumneavoastră.

Nu știam dacă glumea sau nu, așa că i-am spus:

– Chiar?

– Da, a scris o mulțime de cărți și vorbește despre marketingul spiritual și hipnotic. Este un tip de treabă.

– Eu sunt, am spus.

Omul acela a devenit foarte stânjenit. Mark Ryan a auzit întreaga discuție și i s-a părut comică.

Nu conta dacă oamenii știau sau nu că sunt vedetă, pentru că cei din sală începeau deja să mă cunoască. Asta pentru că dr. Hew Len mă chemase de atâtea ori în față în timpul evenimentului. Cineva chiar m-a întrebat: „Sunteți rudă cu dr. Hew Len?” I-am răspuns că nu și l-am întrebat de ce crede că așa fi. „Nu știu”, a spus el. „Dar pare să vă acorde atenție.”

Niciodată nu am simțit că ies în evidență într-un sens rău. Mi-a plăcut atenția și am presupus că trebuia să mă ajute în vreun fel, din moment ce dr. Hew Len știa că scriu cărți și că sunt cunoscut pe internet. Sunt sigur că o parte din el

știa că, dacă voi înțelege acest mesaj de vindecare, voi fi capabil să-i ajut pe mulți oameni.

Nu știam atunci că, inspirat fiind de Divinitate, se pregătea să mă facă guru. Dar nu un guru pentru lume, ci un guru pentru mine însumi.

## TE IUBESC

*Nu ți se poate refuza nimic din ceea ce e perfect, complet și drept pentru tine atunci când ești tu însuși. Când ești tu însuși înainte de toate, experimentezi perfecțiunea sub forma gândurilor, cuvintelor și faptelor divine. Permițându-le gândurilor toxice să aibă întâietate, experimentezi automat imperfecțiunea sub forma bolilor, confuziei, resentimentelor, depresiei, criticii și sărăciei.*

Dr. Ihaleakala Hew Len

Am asimilat mesajul dr. Hew Len cât de bine am putut, dar erau încă atâtea lucruri pe care vroiam și trebuia să le știu. Întotdeauna am fost ca un burete și am „prins” ideile doar fiind deschis către ele. Participând la acest prim eveniment, am simțit că slujba cea mai importantă pe care trebuia să o fac în viață era să spun „te iubesc” oricărui lucru care îmi ieșea în cale, fie că era rău sau bun. Cu cât voi putea dezamorsa mai mult programele limitative pe care le văd sau le simt, cu atât voi putea să ajung mai repede la starea cu zero limite și să aduc pacea planetei.

Mark a prins ceva mai greu mesajul seminarului. Vroia încă să integreze ceea ce auzise într-un tipar logic. Mie îmi era acum clar că mintea nu are habar de ce se întâmplă, așa că a căuta mai întâi o explicație logică era rețeta sigură a eșecului.

Dr. Hew Len a accentuat în mod repetat că doar 15 informații din cele 15 milioane disponibile într-un anumit moment sunt accesibile la nivel conștient. Nu avem nicio șansă de a înțelege toate elementele piesei. Trebuie să renunțăm. Trebuie să avem încredere.

Recunosc că mare parte din ceea ce spun sună nebuște. La un moment dat în timpul evenimentului, un domn a spus că vede o ușă deschisă în perete și oameni morți ieșind de acolo.

– Știi de ce îi vezi? a întrebat dr. Hew Len.

– Pentru că mai devreme am vorbit despre spirite, a spus altcineva.

– Exact, a încuviințat doctorul. I-ai atras vorbind despre ei. Nu ai nevoie să privești către alte lumi. Ai destule de făcut în lumea în care trăiești.

Eu nu vedeam niciun fel de spirite. Nu știam cum să reacționez față de cei care văzuseră. Mi-a plăcut filmul *Al șaselea simț*, dar numai ca film. Nu vroiam ca spiritele să mi se arate și să vorbească cu mine.

Totuși, se pare că asta este ceva normal pentru dr. Hew Len. Ne-a spus că în timp ce lucra la acel spital de boli mintale auzea apa la toaletă trăgându-se singură la miezul nopții.

– Locul era plin de spirite, ne-a spus el. Mulți oameni muriseră în acel pavilion în anii anteriori, dar ei nu știau că sunt morți. Erau încă acolo.

Erau încă acolo folosind toaleta?

Se pare că da.

Și dacă asta nu vi se pare suficient de ciudat, dr. Hew Len a continuat explicându-ne că dacă vom vorbi cu unii și vom vedea că ochii lor sunt aproape albi, cu marginea pupilei cețoasă, atunci sunt posedați.

– Nici măcar nu încercați să mai vorbiți cu ei, ne-a sfătuit el. Mai bine purificați-vă și nădăjduiți că purificarea voastră va alunga întunericul ce a pus stăpânire pe ei.

Sunt un tip destul de destupat la minte, dar această discuție despre posedată și spirite, despre fantome care folosesc toaleta noaptea a fost un pic cam mult chiar și pentru mine. Totuși, am rămas acolo. Vroiam să știu toate secretele vindecării ca să mă pot ajuta pe mine și pe alții să atingem bunăstarea, sănătatea și fericirea. Doar că nu m-am așteptat niciodată să pășesc într-o lume invizibilă și să intru într-o zonă crepusculară pentru a ajunge acolo.

În altă etapă a întâlnirii stăteam pe podea făcând exerciții pentru eliberarea energiilor corpului nostru. Dr. Hew Len m-a chemat la el.

– Când mă uit la această persoană, văd foametea din Sri Lanka, mi-a spus el.

M-am uitat la ea, dar nu am văzut decât o femeie care se întindea jos pe covor.

– Avem atât de multe de purificat la ea, a spus dr. Hew Len.

În ciuda nelămuririi mele, mi-am dat toată silința să pun în aplicare ceea ce am înțeles. Cea mai simplă cale era de a spune tot timpul „te iubesc”. Și chiar așa am făcut. Când am mers la baie într-o seară, am simțit începutul unei infecții urinare. I-am spus Divinității „te iubesc”, conștientizând în același timp senzația infecției. Am uitat repede de ea și până dimineața senzația a trecut.

Am continuat să spun mental, repetat, „te iubesc”, indiferent dacă ceea ce se întâmpla era bun sau rău. Îmi dădeam toate silințele pentru a purifica totul în fiecare moment, indiferent dacă eram conștient sau nu. Dați-mi voie să vă ofer un exemplu.

Într-o zi, cineva mi-a trimis un e-mail care m-a supărat. În trecut, obișnuiam să rezolv această situație prin controlarea pornirilor mele sau prin încercarea de a accepta persoana care îmi trimitea mesajul. De data aceasta, am încercat să aplic metoda dr. Hew Len.

Am spus în gând „îmi pare rău” și „te iubesc”. Nu am adresat aceste cuvinte cuiva anume. Pur și simplu invocam spiritul dragostei pentru a vindeca în mine ceea ce crea sau atrăgea respectiva circumstanță exterioară negativă.

În decurs de o oră am primit un alt e-mail de la aceea persoană. Și-a cerut scuze pentru primul mesaj.

Rețineți că nu am întreprins nicio acțiune exterioară pentru a primi scuze. Nici măcar nu i-am răspuns. Totuși, spunând „te iubesc”, am vindecat în mine acel program ascuns în care eram amândoi implicați.

Demararea acestui proces nu aduce întotdeauna rezultate imediate. Ideea nu este să obții rezultate, ci să ai pace. Când ajungi să ai pace, obții adesea și rezultatele pe care le urmăreai inițial.

De exemplu, într-o zi, unul dintre angajații mei a dispărut, pur și simplu. Trebuia să termine ce avea de făcut pentru un proiect important, cu un termen limită presant. Nu numai că el nu terminase activitatea pe care trebuia s-o facă, dar părea că dispăruse de pe fața pământului.

Nu am reacționat prea bine. Deși știam atunci de metoda dr. Hew Len, mi s-a părut greu să spun „te iubesc” când tot ce vroiam să spun era „îmi vine să te omor”. Când mă gândeam la acel angajat, resimțeam multă mânie.

Totuși, am spus încontinuu „te iubesc”, „te rog să mă ierți” și „îmi pare rău”. Nu mă adresam unei persoane anume. Rosteam aceste cuvinte doar ca să le rostesc. Cu siguranță nu simțeam dragoste. De fapt, mi-au trebuit trei zile de aplicare a acestui proces ca să pot simți cât de cât liniște față de mine însumi.

Atunci m-a contactat și angajatul meu.

Fusese închis. A sunat să ceară ajutor. L-am ajutat și am continuat tehnica lui „te iubesc” când rezolvam situația cu el. Deși nu am văzut rezultate exterioare imediate, faptul că mi-am găsit pacea interioară a fost suficient ca să mă facă fericit.

Și nu știu cum, dar la un moment dat și angajatul meu a simțit asta. Atunci l-a întrebat pe unul dintre gardieni dacă poate să folosească telefonul și m-a sunat. Când am vorbit cu el la telefon, am putut afla răspunsurile de care aveam nevoie pentru a termina proiectul.

Când am participat la acel prim seminar Ho'oponopono, dr. Hew Len mi-a lăudat cartea *Factorul de atracție*. Mi-a spus că, pe măsură ce mă voi purifica, vibrațiile cărții mele vor crește și toți cei care o vor citi le vor simți. Mai pe scurt, pe măsură ce îmi voi îmbunătăți propria persoană, și cititorii mei se vor îmbunătăți.

– Dar ce se întâmplă în cazul cărților deja vândute, deja existente pe piață? l-am întrebat.

Cartea mea fusese un bestseller și apăruseră deja mai multe ediții. Îmi făceam griji pentru cei care aveau deja cărțile mele.

Acele cărți nu sunt acolo, a explicat el, încurcându-mi din nou mintea cu viziunea înțelepciunii sale. Acele cărți sunt încă în tine.

Pe scurt, nu există un „acolo”.

Mi-ar trebui o carte întreagă pentru a explica această tehnică avansată în profunzimea pe care o merită – de aceea scriu toate acestea cu acordul dr. Hew Len. Este suficient să spun că, ori de câte ori veți vrea să îmbunătățiți ceva în viața dumneavoastră, de la bani până la relații, trebuie să priviți doar într-o singură direcție: în interiorul propriei persoane.

Nu toți cei care au participat la eveniment au priceput despre ce vorbea dr. Hew Len. Spre sfârșitul ultimei zile au început să-l bombardeze cu întrebări, toate puse dintr-o perspectivă logică:

„Cum poate purificarea mea să influențeze o altă persoană?”

„Ce rol are liberul arbitru în toate acestea?”

„De ce ne atacă teroriștii?”

Dr. Hew Len era tăcut. Părea să se uite direct la mine, iar eu stăteam tocmai în spatele sălii. Părea frustrat. Gândindu-ne că întregul său mesaj se concentrase asupra faptului că practic nu există o realitate exterioară, că totul este în interiorul nostru, probabil a simțit că lipsa capacității de înțelegere a celor din sală reprezintă lipsa propriei sale capacități de înțelegere. Arăta de parcă urma să leșine în clipa următoare. Mă gândesc că în interiorul său spunea doar „te iubesc, îmi pare rău”.

Am observat că mulți dintre cei care au participat la acel eveniment aveau nume havaiene, dar nu arătau a fi de origine havaiană. Și eu, și Mark i-am întrebat despre asta. Ne-au spus că, dacă simțim nevoia, dr. Hew Len ne poate da nume noi. Ideea era să ne identificăm cu un sine nou pentru a porni pe calea spre lipsa sinelui și spre contopirea cu Divinitatea în punctul zero.

Am cunoscut puterea unui nume nou. În 1979 am devenit Swami Anand Manjushri. Era un nume pe care mi-l dăduse îndrumătorul meu de atunci, Bhagwan Shree Rajneesh (Osho). În acel punct al vieții mele, când încă mă luptam cu sărăcia și cu trecutul, când căutam un rost în viață, acel nume nou m-a ajutat să o iau de la capăt. L-am folosit timp de șapte ani. Era normal să mă întreb dacă dr. Hew Len ar fi vrut sau ar fi putut să îmi dea un nume nou.

Când l-am întrebat, a spus că va cerceta ce spune Divinitatea. Când avea să se simtă inspirat, urma să îmi spună. La aproximativ o lună după acel seminar, mi-a scris:

Joe,

Un nor mi-a întunecat mintea ziua trecută. A început să se schimbe și să aibă o consistență moale și culoarea galbenă. Apoi s-a risipit ca un copil care crede că devine invizibil. În locul lui a apărut numele **Ao Akua**, adică „**dumnezeiesc**”.

*Astăzi am primit următorul citat într-un e-mail:*

*„Doamne, Tu, Cel care îmi dai viața, dă-mi o inimă plină de mulțumire.”*

*Îți doresc pace dincolo de orice înțelegere.*

*Pacea eului,*

*Ihaleakala.*

Mi-a plăcut numele Ao Akua, dar nu știam cum să îl pronunț. Așa că i-am scris și l-am rugat să mă ajute. Iată ce mi-a scris:

Joe,

**A** sună ca **a** în „tata”

**O** sună ca **o** din exclamația „oh!”

**K** sună precum **c** în „carte”

**U** sună ca **u** din cuvântul „tu”.

Pacea eului,

Ihaleakala

Mi-am dat în sfârșit seama cum se pronunța și m-am bucurat de noul nume. Nu l-am folosit niciodată în public, doar când i-am scris lui. Mai târziu, când mi-am făcut un blog la [www.JoeVitale.com](http://www.JoeVitale.com), obișnuiam să mă semnez Ao Akua. Foarte puțini oameni și-au pus întrebări. Mi-a plăcut totuși atât de mult pentru că mi se părea că îi ceream lui Dumnezeu să îmi purifice blogul, folosind un nume care însemna pentru mine dispariția norilor pentru a-L putea vedea pe Dumnezeu.

Deși seminarul din acel weekend îmi fixase în minte acel „te iubesc”, îmi doream totuși mai mult. I-am scris dr. Hew Len și l-am întrebat dacă nu ar fi vrut să vină în Texas ca să vorbească despre Ho’oponopono în fața unui grup de prieteni ai mei. Acest plan era conceput de fapt mai mult pentru mine. Urma să vină în Texas și să stea la mine.

În tot acest timp, aș fi putut să storc de la el tot ce știa, inclusiv povestea despre cum a vindecat un pavilion întreg de infractori bolnavi mintal. Dr. Hew Len a fost de acord și mi-a scris:

Joe:

*Îți mulțumesc că ți-ai făcut timp să mă suni. Nu erai nevoit să faci asta și totuși ai făcut-o. Îți sunt recunoscător.*

*Aș vrea, în schimb, să îți propun o întâlnire sub forma unui interviu pentru vizita în Austin din luna februarie. Poate că motivul declanșator al interviului îl poate constitui discutarea unei perspective de rezolvare a problemelor cum este cea din cartea ta Adventures Within: Confessions of an Inner World Journalist ( Aventuri interioare. Confesiunile unui jurnalist al lumii interioare). Cred că ar fi potrivit ca tu să fii cel ce ia interviul și eu cel interviuat.*

*Claritatea este extrem de importantă în transmiterea unui mesaj în orice formă de artă. De exemplu, se face mare caz în jurul întrebării: ce este o problemă? Nu se discută însă și cauza problemei. Cum poate cineva rezolva o problemă dacă nu este complet clarificat în privința ei? Unde ar trebui să fie localizată problema pentru a putea începe procesul de rezolvare? În minte? Ce este atunci mintea? Sau în corp?(Așa cred cei mai mulți.) Sau la nivelul ambelor? Poate că nu se află în nici unul din aceste planuri.*

*La fel de importantă este și întrebarea cine sau ce anume rezolvă o problemă. După cum amintea în cartea ta, este greu să nu te afecteze critica altora, chiar când încerci să rezolvi problemele folosind metode ca Opțiunea sau Forumul. Critica sau convingerile sunt probleme adevărate? O problemă adevărată poate fi văzută de toți.*

*Interviul neoficial nu va avea drept subiect metodele sau conceptele bune sau rele, adecvate sau nepotrivite. Va fi un mod de a îndepărta neclaritățile ce apar mereu. Noi doi vom face ceva extraordinar dacă vom limpezi cât de cât apele.*

*Desigur, fiecare moment are propria formă și propriul ritm. În cele din urmă, după cum spunea Brutus (parafrzez) în piesa Iulius Cezar a lui Shakespeare, „trebuie să așteptăm seara pentru a vedea cum se sfârșește totul”. Așa vom face și noi.*



*Spune-mi ce crezi despre aranjamentele pe care le-am făcut pentru acest interviu. Nu depind neapărat de interviul respectiv așa cum depindea Brutus de momentul final al zilei.*

*Pace,  
lhaleakala*

Am anunțat imediat o cină privată în prezența mea și a dr. Hew Len. M-am gândit că vor onora invitația cinci sau șase oameni. S-a dovedit că aproape o sută de oameni erau interesați. Șaptezeci și cinci de oameni au fost dispuși să plătească pentru a-și rezerva un loc la masă.

Dr. Hew Len m-a surprins vroid să știe numele celor care urmau să participe la eveniment. Vroia să treacă mai întâi prin procesul de purificare. Nu știam sigur ce însemna asta, dar i-am trimis o listă. Mi-a scris înapoi spunând:

Mulțumesc pentru că mi-ai trimis lista, Ao Akua.

E vorba despre purificare, despre șansa de a mă purifica de anumite lucruri și de a fi curat înaintea lui Dumnezeu.

Trăiește doar din paguba, a slugii,  
balanța s-o îngreui cu belșug,  
schimbi clipe scârnave pe ore lucii,  
cu tine doar legând prieteșug!  
Rănit cu Moartea care ne desparte,  
nici moartă, Moartea nu mai este Moarte.\*

Pacea să fie cu tine,

lhaleakala

Când dr. Hew Len a ajuns în Austin și i-am ieșit în întâmpinare, a început imediat să-mi pună întrebări despre viața mea.

\* Sonete, William Shakespeare, Editra Litera Internațional, București-Chilinău, 2002. (n.red.)

– Cartea pe care ai scris-o despre viața ta (referindu-se la *Adventures Within*) arată că ai făcut o mulțime de lucruri pentru a-ți găsi pacea, a început el. Care dintre ele funcționează?

M-am gândit și i-am spus că toate au ceva valoros, dar poate că metoda Opțiunea este cea mai folositoare și mai relevantă. I-am explicat că e un mod de a problematiza convingerile pentru a afla cât din ele este adevărat, de fapt.

– Ce-ți rămâne după ce treci prin acest proces de problematizare?

– Cu ce rămâi? am repetat eu. Rămâi clarificat în privința alegerilor pe care le poți face.

– De unde vine această claritate? a întrebat el.

Nu înțelegeam unde vroia să ajungă.

– Cum se poate ca cineva să fie bogat și să fie, totuși, un nemernic? m-a întrebat el brusc

Am fost luat prin surprindere de această întrebare. Vroiam să-i explic că a fi bogat și a fi nemernic nu se exclud neapărat una pe cealaltă. Nu scrie nicăieri că numai îngerii pot fi bogați. Poate că acel om nesuferit s-a clarificat în privința banilor, așa că poate fi și bogat, și afurisit. Dar nu puteam găsi argumentele potrivite în clipa aceea.

– Habar n-am, i-am mărturisit. Nu cred că este nevoie să îți schimbi personalitatea pentru a deveni bogat. Trebuie doar să ai convingeri care să accepte bogăția.

– De unde vin aceste convingeri? a întrebat el.

Pentru că participasem la cursul său de instruire, știam destul de bine răspunsul: „Ele sunt programe pe care oamenii și le însușesc pe parcursul vieții.”

A schimbat apoi subiectul, spunându-mi că sunt cu adevărat un scriitor hipnotic. Începuse să cocheteze cu ideea de a accepta ca eu să scriu o carte despre Ho'oponopono.

– Crezi că putem scrie cartea acum? l-am întrebat eu.

– Să vedem întâi ce se va întâmpla la acest sfârșit de săptămână, a spus el.

– Apropo de asta, cum va fi cina? l-am întrebat. Din totdeauna am vrut să țin situația sub control pentru ca totul să fie bine și pentru ca oamenii să primească ceea ce vor.

– Niciodată nu-mi fac planuri, a zis. Am încredere în Divinitate.

– Dar tu vei vorbi mai întâi sau eu, sau cum vom face? Ai vreo introducere sau vrei ca eu să citesc ceva?

– Vom vedea, a spus el. Nu-ți face planuri.

Asta m-a făcut să mă simt destul de prost. Îmi place să știu ce am de făcut. Dr. Hew Len mă punea într-un con de umbră. Sau poate de lumină. Nu eram foarte sigur atunci. A continuat, spunând ceva mai înțelept decât tot ce știam în momentul respectiv:

– Noi, oamenii, nu suntem conștienți, în cursul existenței noastre de fiecare clipă, de o rezistență constantă, neîncetată față de viață. Această rezistență ne ține într-o stare permanentă de înstrăinare față de Identitatea noastră, de libertate și inspirație, și mai presus de orice, față de însuși Creatorul Divin. Mai pe scurt, suntem oameni dezechilibrați, hoinărind fără țintă prin deșertul minților noastre. Suntem incapabili să înțelegem unul dintre îndemnurile lui Iisus Hristos: „Nu vă temeți.” Nu suntem în stare nici să acceptăm un alt precept: „Pacea începe cu mine.” Împotrivirea și teama ne țin într-o stare de nerăbdare și de sărăcie spirituală, fizică, financiară și materială, a adăugat el. Spre deosebire de Shakespeare, noi nu suntem conștienți că ne aflăm într-o stare de împotrivire constantă, în loc să fim într-una în care inspirația curge nestingherită. Pentru fiecare informație pe care o trăim conștient, experimentăm cel puțin un milion de informații inconștiente. Și cea unică informație este absolut nefolositoare pentru salvarea noastră.

Se anunța o seară fascinantă.

A vrut să vadă sala unde urma să se desfășoare evenimentul. Era o sală imensă la parterul unui hotel din centrul

orașului Austin, Texas. Directorul a fost amabil și ne-a lăsat să vedem sala. Dr. Hew Len l-a rugat să ne lase singuri. Directorul a fost de acord și a plecat.

– Ce observi? m-a întrebat el.

M-am uitat în jur și am spus:

– Covoarele trebuie curățate.

– Ce impresie generală îți face sala aceasta? a insistat el. Nu uita că nu există un răspuns greșit sau unul bun. Poate tu vezi altceva decât văd eu.

M-am relaxat și m-am concentrat asupra aceluia moment. Deodată am simțit multă mișcare, plictiseală și întuneric. Nu eram foarte sigur ce era sau ce însemna acea senzație, dar i-am spus dr. Hew Len exact ceea ce simțeam.

– Camera este obosită, a spus el. Oamenii intră și ies și nu o tratează niciodată cu dragoste. Are nevoie de atenție.

Mi s-a părut puțin ciudat. O cameră este ca o persoană? Are sentimente?

Ei, în fine.

– Camera aceasta spune că numele ei este Sheila.

– Sheila? Acesta este numele ei?

– Sheila vrea să simtă aprecierea noastră.

Nu știam cum să reacționez.

– Trebuie să-i cerem voie să ne lase să ne desfășurăm evenimentul aici, a spus el. Așa că o s-o întreb pe Sheila ce părere are.

– Ce spune? am întrebat, simțindu-mă puțin stupid punând această întrebare.

– Spune că este de acord.

– E bine, am răspuns, amintindu-mi că avansul dat pentru închirierea sălii nu era returnabil.

A continuat să-mi explice:

– Mai demult eram într-o sală de spectacole, mă pregăteam pentru o conferință și vorbeam cu scaunele din sală. Am întrebat: „Am neglijat pe cineva? Există cineva care are

o problemă de care trebuie să mă ocup?” Un scaun mi-a spus: „Știi, astăzi, la conferința anterioară, s-a așezat pe mine un om care avea probleme financiare și acum mă simt foarte rău.” Așa că am purificat acea problemă și am putut vedea imediat scaunul revenindu-și. Apoi am auzit: „Așa, acum sunt gata să mă ocup de următorul care se va așeza pe mine.”

În sinea mea, m-am gândit: „Bun, acum vorbește și cu scaunele?”

Totuși, cumva mi-am lăsat mintea liberă pentru a asculta în continuare ce-mi povestea despre acest proces de purificare. El a continuat:

– Eu încerc, de fapt, să o învăț și pe această cameră și pe toate obiectele din ea câte ceva. Așa că o întreb: „Vrei și tu să înveți cum să aplici Ho’oponopono? Eu voi pleca destul de repede, așa că nu ar fi plăcut să poți face munca de purificare de una singură?” Unele obiecte spun nu, altele spun da, altele spun doar „sunt prea obosit”.

Mi-am adus aminte că multe culturi străvechi considerau că obiectele au viață. În cartea *Clearing (Purificarea)*, Jim PathFinder Ewing spune că locurile au adesea blocaje energetice. Nu e totuși prea nebunesc să ne imaginăm că obiectele și încăperile au sentimente. Acesta este cu siguranță un gând ce-ți lărgeste viziunea. Dacă fizica are dreptate și dacă tot ceea ce percepem ca solid nu este de fapt decât energie, atunci a vorbi cu scaunele și cu încăperile poate fi o cale de a rearanja energia într-o formă nouă, purificată.

Dar scaunele și încăperile pot să răspundă?

Atunci nu eram pregătit să accept așa ceva.

Dr. Hew Len a privit peisajul ce se vedea pe fereastră. Clădirile imense, clădirea primăriei, peisajul întreg erau frumoase pentru mine.

Dar dr. Hew Len nu gândea la fel.

– Văd multe pietre de mormânt. Orașul este plin de morți.

M-am uitat pe fereastră. Nu vedeam nici morminte, nici moarte. Vedeam doar un oraș. Din nou îmi puteam da seama că dr. Hew Len își folosea ambele emisfere ale creierului în același timp, așa că putea vedea construcțiile sub formă metaforică și se exprima în funcție de ceea ce percepea astfel. Eu nu eram așa. Treaz fiind, dormeam în papuci.

Am stat în camera de hotel timp de aproape 30 de minute. Din câte îmi puteam da seama, dr. Hew Len se plimba prin cameră purificând-o, cerându-și iertare, exprimându-și dragostea față de Sheila, purificând, purificând și iar purificând.

La un moment dat, a sunat pe cineva. I-a spus persoanei de la celălalt capăt al firului unde este, a descris camera și i-a cerut părerea. După câte mi-am dat seama, a primit confirmarea impresiilor sale. După ce a închis, ne-am așezat la masă și am discutat.

– Prietenul meu mi-a spus că această cameră ne va lăsa să ne ținem aici conferința atât timp cât o vom iubi, mi-a spus el.

– Și cum putem să o iubim?

– Pur și simplu spunându-i „te iubesc” a răspuns el.

Părea prostesc. Să îi spun „te iubesc” unei camere? Dar măcar m-am străduit. Învățasem deja că nu este nevoie chiar să simți acel „te iubesc” pentru ca el să-și facă efectul. Trebuia doar să spun formula respectivă. Așa am și făcut. După ce am spus asta de câteva ori, chiar am început să simt dragoste.

După câteva minute de tăcere, dr. Hew Len a mai spus câteva cuvinte înțelepte:

– Ceea ce deținem fiecare, ori amintiri, ori inspirație, are impact imediat și absolut asupra tuturor dimensiunilor ce ne înconjoară, de la oameni până la regnul mineral,

vegetal și lumea animală. Când o amintire este transformată în zero de către Divinitate în subconștientul cuiva, se transformă în zero în subconștientul tuturor formelor materiei – *al tuturor!*

A făcut o scurtă pauză, apoi a continuat:

– Așa că ceea ce se întâmplă în sufletul tău în fiecare clipă, Joseph, se întâmplă în toate sufletele deodată. Cât de minunat este când poți conștientiza asta. Mai minunată este, totuși, recunoștința că poți apela la Creatorul Divin pentru a șterge aceste amintiri din subconștient și a le înlocui în sufletul tău și în sufletele tuturor cu gânduri, cuvinte și fapte divine.

Ce să mai spui când auzi așa ceva?

Tot ce am putut gândi a fost „te iubesc”.

## CINÂND CU DIVINITATEA

---

*Tehnica actualizată Ho'oponopono, un proces de căință, iertare și transformare, este o cerere adresată Dragostei de a goli ființa de energiile toxice și de a o umple cu sine. Dragostea reușește să facă asta plutind prin minte, începând cu mintea spirituală, supraconștientă. Continuă apoi să curgă prin mintea intelectuală, conștientă, eliberând-o de energiile gândului. În cele din urmă, se îndreaptă spre mintea emoțională, subconștientă, eliberând gândurile de emoțiile toxice și umplându-le cu iubire.*

Dr. Ihaleakala Hew Len

Peste 70 de oameni au participat la cina privată cu dr. Hew Len și cu mine. Nici nu credeam că oamenii vor fi așa de interesați de acest mentor neobișnuit. Unii oameni au venit cu avionul din Alaska, New York și din alte locuri. Alții s-au deplasat cu mașina tocmai din Oklahoma. Până la urmă, nici nu am înțeles de ce au venit. Unii erau curioși. Alții erau fani ai cărților mele, cărți precum *Factorul de atracție*, și vroiau să afle mai multe de la mine.

Încă nu știam ce să spun despre toate astea. Nu știam de unde să încep. Dr. Hew Len părea să se simtă bine lăsându-se dus de valul vieții. A luat loc la masă și cei din jur păreau să-i soarbă cuvintele. Rândurile pe care le veți citi în continuare

reprezintă mărturia prietenei mele Cindy Cashman (cea care, apropo, plănuiește să fie prima persoană care se căsătorește în spațiu; vizitați [www.firstspacewedding.com](http://www.firstspacewedding.com)):

Era sâmbătă, 25 februarie 2006. M-am îndreptat spre centrul orașului Austin pentru a-l auzi vorbind pe dr. Hew Len. Am stat lângă el la masă. Mesajul lui este să fii 100% responsabil. Am fost martora unor transferuri puternice de energie. O doamnă de la masa noastră dădea vina pe un domn pentru că nu sunase la spital când ea avusese o criza de astm. Dr. Hew Len a făcut atunci o pauză și a spus:

– Sunt interesat doar de persoana dumneavoastră și am auzit că trebuie să beți mai multă apă pentru că asta vă va ajuta în cazul bolii de care suferiți.

Energia ei a trecut imediat de la acuză la recunoștință. Eram foarte încântată să fiu martoră la așa ceva pentru că am observat și faptul că o judecam în tăcere spunând „ea este de vină” și chiar îmi doream să stau departe de oameni vinovați. Dr. Hew Len a luat energia negativă și a transformat-o total într-o energie pozitivă, iubitoare.

Apoi am luat sticla de apă de pe masă. Arătând către apa de la hotel, i-am spus dr. Hew Len:

– Apa aceasta nu este foarte bună.

Dr. Hew Len mi-a spus:

– Vă dați seama ce ați făcut?

Când a spus asta, am înțeles imediat că am trimis energii negative către sticla de apă. Uau! Din nou m-am simțit recunoscătoare, pentru că deveneam conștientă de ceea ce făceam.

Mi-a povestit cum se purifică permanent, asta însemnând că, atunci când doamna îl acuza pe acel domn, el s-a întrebat: „Ce lucru se întâmplă în mine și se manifestă astfel în această femeie? Cum pot fi 100% responsabil?”

El a transmis acea energie către Divinitate și a spus: „Îți mulțumesc – te iubesc – îmi pare rău.” A auzit vocea Divinității: „Spune-i să bea mai multă apă.”

El a mai adăugat:

– Știu cum să mă purific pentru ca și eu, și ea să primim ceea ce avem nevoie.

Îi vorbește lui Dumnezeu, și Dumnezeu îi vorbește lui. Când voi fi purificată, îi voi vedea și eu pe toți așa cum îi vede Dumnezeu.

L-am întrebat pe dr. Hew Len dacă aş putea să mă programez altă dată ca să discut cu el și mi-a spus nu, pentru că Divinitatea îi comunicase că posedam deja o cunoaștere interioară.

A fost frumos pentru mine să aud asta.

În ansamblu, în acea seară am învățat următoarele:

1. Am fost martoră când dr. Hew Len a transformat energia acelei doamne din acuzare în recunoștință.
2. Am reușit să fiu conștientă de faptul că am fost critică la adresa acelei femei și a apei.
3. Am înțeles sistemul său de purificare și cât este de puternic pentru noi toți.
4. Ar trebui să spun mai des „mulțumesc” și „te iubesc”.

Am început conferința explicând spontan cum l-am cunoscut pe misteriosul terapeut care a vindecat un pavilion întreg de pacienți bolnavi mintal. Toți erau extrem de atenți. I-am încurajat pe cei din sală să pună întrebări în timp ce eu și dr. Hew Len ne țineam discursul, așa cum ar fi făcut Socrate și Platon, doar că eu mă simțeam mai mult un fel de plastilină decât un veritabil Platon.

Dr. Hew Len a început spunând:

– Oamenii pun întrebări de genul: „Ei bine, ce ne puteți spune despre convingeri? Dar despre sentimente? Ce ne puteți



spune despre asta? Dar despre cealaltă?” Nu mă ocup cu astfel de lucruri. Nu mă ocup cu niciun fel de prostii de genul „cum se face că...”. Dar știu că o să mă întrebați și asta, așa că o să trebuiască să mă descurc. Dar voi face ca și atunci când pun mâna pe ceva fierbinte care mă arde și trebuie să mi-o retrag imediat. Așa că, dacă va apărea o astfel de întrebare, o voi evita chiar înainte de a o auzi. Înainte de a intra în această cameră – această cameră este sacră – înainte de a intra, deci, am vrut să mă asigur că am discutat mai întâi cu camera. Am întrebat-o cum o cheamă, pentru că are un nume. Apoi i-am spus: „Îmi dai voie să intru?” Și ea mi-a spus că pot intra. Dar să presupunem că ea ar fi spus: „Nu. Ești un tip aiurea.” Atunci ar trebui să privesc la mine însumi și să fac ceea ce e nevoie să fac astfel încât, atunci când mă voi întoarce, să mă fi vindecat mai întâi pe mine. Așa că vreau să mă asigur că am intrat aici vindecat, eliberat de influența problemelor existente, cel puțin pentru moment.

L-am întrerupt ca să pot face o mică introducere. Am vrut ca toți să știe cine era dr. Hew Len și de ce se afla acolo. Tot ceea ce făceam era spontan și nu avea o formă fixă. Niciodată nu se poate ști sigur ce va spune sau ce va face dr. Hew Len.

I-a întrebat pe toți care ar putea fi motivul pentru care o persoană ar face cancer la sân. Nimeni nu a putut răspunde. Nici el. A explicat faptul că există milioane de informații care plutesc în jurul nostru în fiecare moment, dar că noi nu putem fi atenți decât la cel mult 20 de informații în același timp. Aceasta este o temă recurentă la el. Dar este esența mesajului său: nici unul nu avem nici cea mai vagă idee în acest sens.

– Știința nu poate spune cu siguranță ce se întâmplă în viața dumneavoastră, a explicat el. Chiar matematica este nesigură din cauza lui zero. În finalul cărții lui Charles Seife *Zero: The Biography of a Dangerous Idea* (*Zero. Biografia unei idei periculoase*), autorul trage următoarea concluzie:

„Tot ce știu oamenii de știință este că universul a apărut din nimic și că se va preface în final în nimic. Universul începe și se termină cu zero.”

Apoi a continuat spunând:

– Așa că m-am hotărât să readuc universul minții mele la zero. Lăsându-l fără niciun fel de informații. Această stare are diverse denumiri: vid, gol, puritate. Nu îmi pasă cum îi spuneți. Mintea mea s-a întors în starea zero. Indiferent ce vă voi spune în continuare – deși nu am nici cea mai mică idee despre ce voi vorbi – acum aș vrea să vă povestesc despre *reducerea constantă, neîncetată la zero*.

Majoritatea celor din sală nu-și puteau lua ochii de la dr. Hew Len, deși mai erau încă unii, ca mine, care se aflau în întineric. Totuși, dr. Hew Len a continuat spunând:

– Doar când mintea se află la nivelul zero poate avea loc creația, creație pe care noi o numim „inspirație”. În hawaiană, această „inspirație” se numește *Ha*. Așa că veți ști, dacă veți merge vreodată în Hawaii, că *Ha* înseamnă „inspirație”. *Wai* înseamnă „apă” și I este „Divinitatea”. Așadar, *Hawaii* înseamnă „respirația și apa Divinității”. Asta înseamnă cuvântul *Hawaii*. În sine, acest cuvânt este un proces de purificare astfel încât, dacă mă aflu undeva, mă întreb, de exemplu înainte de a intra într-o cameră: „Ce aspect pe care nu îl cunosc trebuie să purific? Nu știu ce anume ar trebui purificat, ce ar putea fi?” Așadar, aplicând procesul de purificare numit „Hawaii”, voi afla anumite lucruri de care nu eram conștient și voi reveni astfel în starea zero. Numai că, în punctul zero, trebuie să realizezi că, având doi stăpâni, mintea nu poate sluji decât fiecăruia pe rând. Fie se va afla la dispoziția gândurilor tale, fie la dispoziția inspirației.

Ce spunea el devenea din ce în ce mai fascinant. Din acest punct, dr. Hew Len a aprofundat și mai mult subiectul.

– Toată această inspirație vine din Inteligența Divină, și această inspirație este în tine. Nu se află nicăieri în exterior.

Nu trebuie să o cauți altundeva. Nu trebuie să o cauți în alt-cineva. Este deja *în tine*! Următorul nivel este numit supra-conștientul. Este destul de simplu. Havaienii îl numesc *Aumakua*. *Au* înseamnă „dincolo de timp și spațiu” și *makua* înseamnă „spirit sfânt sau zeu”, asta sugerând că există în tine o parte care este nemuritoare și nu are nicio limită. Acea parte din tine este conștientă exact de ceea ce se întâmplă.

Apoi există conștientul; havaienii îl numesc *Uhane*. Apoi există subconștientul numit de havaieni *Unihipili*.

Voi trebuie să fiți atenți la întrebarea aceasta: „*Cine sunt eu?*” Deci, ceea ce vreau să vă spun – ceea ce vreau să împărtășesc cu voi – este că identitatea voastră se constituie din aceste elemente ale minții. Acum, este important să știți că *mintea aceasta* este goală. Această minte este *zero*. Deci, cine ești tu? Ești o ființă divină, asta înseamnă zero. Deci, de ce ai vrea să fii zero?

Când ești zero, totul îți stă la dispoziție. *Totul!* Asta înseamnă că ești creat după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. Voi explica clar ce înseamnă asta pentru că vreau să fiți purificați de Divinitate. Deci, sunteți creați după chipul și asemănarea Divinității. Asta înseamnă că o jumătate din ființa voastră este vidă și infinită. Când ești dispus să renunți la gunoie și să te golești, atunci inspirația îți umple imediat ființa și ești din nou liber. Nici nu este nevoie să știi că ești liber, oricum marea majoritatea a timpului nu vei ști asta. „În ce parte a ființei mele am fost purificat? Unde? Unde?” În cea mai mare parte a timpului nu știm unde.

După ce intelectul se blochează puțin, începe să se blocheze din ce în ce mai mult. Este ceea ce havaienii numesc – mă scuzați de expresie – *Kukai Pa'a*. Știți ce înseamnă *Kukai Pa'a*? Înseamnă constipare intelectuală.

O persoană din sală a întrebat:

– Dar dacă am o problemă cu o persoană anume, vreți să spuneți că eu trebuie să mă purific, nu persoana respectivă?

– Dacă ai o problemă cu cineva, nu este vina acelei persoane! a spus cu tărie dr. Hew Len. Este vorba despre o amintire care revine, la care tu reacționezi. Aceasta este ade-vărata ta provocare, nu persoana respectivă.

Să știți că am lucrat cu unele persoane care își urau soțul sau soția. O femeie mi-a spus cândva: „Voi merge la New York, acolo poate voi avea mai mult noroc.” Apoi am auzit Divinitatea spunând: „Oriunde va merge, problema aceasta o va urmări.”

Dr. Hew Len a explicat apoi că, ori de câte ori cineva îl contactează pentru o sesiune de vindecare, el privește mai întâi la sine însuși, nu la persoana care l-a contactat.

– De exemplu, a spus el, recent am primit un telefon de la o femeie a cărei mamă avea 92 de ani. Ea mi-a spus: „De câteva săptămâni, mama are niște dureri groaznice de șold.” În timp ce vorbea cu mine, eu întrebam Divinitatea: „Ce se întâmplă în mine de am cauzat durere acestei femei?” Apoi am întrebat: „Cum pot îndrepta problema aceea din interiorul meu?” A venit și răspunsul la această întrebare și am făcut ceea ce trebuia să fac. O săptămână mai târziu, femeia aceea m-a sunat din nou și mi-a spus: „Mama se simte mai bine acum.” Asta nu înseamnă că acea problemă nu poate apărea din nou, pentru că există cauze multiple pentru aceeași problemă. Dar lucrez continuu asupra propriei persoane.

O altă persoană l-a întrebat apoi ce poate spune despre războaiele existente în lume. Vroia să știe mai exact ce face dr. Hew Len în privința lor.

– O, mă consider responsabil! a exclamat el. Mă purific zilnic, dar nu pot spune, atunci când aplic acest proces, *pentru ce anume* fac purificarea. Doar Dumnezeu știe ce se poate întâmpla. Dar eu îmi fac partea mea, și anume purificarea, ca în cazul desființării anumitor spitale. În Hawaii nu mai avem o aripă a spitalului pentru bolnavii mintal. Pur și simplu

nu mai există. În această privință, mi-am făcut partea cât de bine am putut. Poate dacă m-aș fi purificat mai mult, aș fi avut rezultate și mai bune. Sunt și eu om și fac tot ce-mi stă în puteri.

Am simțit că dr. Hew Len era obosit și vroia să încheie seara. Fusese un moment extraordinar pentru toți. Dar discuția nu s-a terminat în seara respectivă.

În dimineața de după conferință, eu și dr. Hew Len am luat micul dejun în compania câtorva persoane ce fuseseră la cină. Printre ele se număra și Elizabeth McCall, autoare a cărții *The Tao of Horses (Tao pentru cai)*. De fiecare dată când sunt în preajma dr. Hew Len, ajung la o stare de tăcere interioară. Poate experimentez starea zero, poate nu. Cine știe?

La un moment dat, m-am simțit inspirat să organizez un eveniment numit Weekendul Manifestării. Nu știu de unde mi-a venit ideea. Cel puțin atunci n-am știut. Acum știu că era o idee inspirată de Divinitate. În timpul micului-dejun mi s-a părut a fi o idee bună, dar pe care nu doream totuși să o pun în practică.

Eram foarte ocupat cu tot felul de proiecte, călătorii, promoții, concursuri de fitness și multe altele. Nu îmi trebuia încă o preocupare pe lista de activități. Am încercat să mă împotrivesc acelei idei. Am așteptat să văd dacă nu va dispărea pur și simplu.

Nu a dispărut. Trei zile după aceea, o aveam încă în minte. Dr. Hew Len îmi spusese că, dacă o idee persistă după câteva purificări, atunci trebuie să o îndeplinesc. Am scris apoi probabil cel mai prost elaborat e-mail din viața mea și l-am trimis celor din agenda personală. Spre surprinderea mea, cineva s-a înscris la doar trei minute după ce am trimis e-mailul. Era ca și cum ar fi așteptat acolo, în fața computerului, tocmai mesajul meu.

Și cu restul celor care s-au înscris a fost la fel de ușor. Aveam nevoie doar de 25 de oameni pentru acel eveniment. Era o limită autoimpușă, pur și simplu pentru că simțeam că aș putea vorbi mai ușor în fața a 25 de oameni decât în fața a 2500. În plus, nu mai făcusem ceva asemănător înainte. De fapt, nici nu aveam idee cum trebuie să mă organizez.

I-am povestit dr. Hew Len despre inspirația primită și despre temerile mele.

– Nu-ți face niciun plan, mi-a spus el.

– Dar îmi fac întotdeauna un plan, i-am explicat eu. Îmi scriu dinainte discursurile, creez prezentări Power-Point și mă folosesc de tot felul de notițe. Mă simt mai bine când știu cât de cât cum se va desfășura discursul meu.

– Te vei simți mai bine când vei avea încredere că Divinitatea are grijă de tine, a răspuns el. Vom aplica procesul de purificare și pentru această problemă.

Prin asta am înțeles ce a vrut să spună: dacă îi dezvăluisem aceste îngrijorări, însemna că ceva era neclar în interiorul său. Îmi amintea astfel că totul se împărtășește. Ceea ce trăia el trăiam și eu, și invers.

M-am străduit din răputeri să nu planific nicidecum evenimentul. La un moment dat, am cedat în fața temerilor și am pregătit o broșură pentru fiecare participant. Dar nu am folosit-o și nu m-am ghidat după ea, până la urmă. Și nu i-a trebuit nimănui.

Am deschis evenimentul spunând:

– Habar n-am ce vom face la acest eveniment.

Toți au râs.

– Nu, pe bune, am spus. Habar nu am ce vă voi spune. Cu toții au râs din nou.

Apoi le-am povestit despre dr. Hew Len, despre Ho'oponopono și le-am mărturisit că expresia „cum să îți creezi propria realitate” înseamnă mai mult decât credem.

Am continuat spunând:

– Când există ceva în viața voastră care nu vă place, e pentru că voi ați făcut să fie așa. Dacă fiecare dintre noi ne creăm propria realitate, înseamnă că i-am creat și pe respectivii.

Sfârșitul de săptămână a fost minunat. Chiar și acum, când mă uit pe fotografiile de grup, simt dragostea pe care am împărtășit-o atunci cu toții. Puteți vedea o fotografie la [www.BeyondManifestation.com](http://www.BeyondManifestation.com).

Dar acesta era numai începutul.

Încă mai aveam multe de învățat.

## DOVADA

---

Trebuie să ajungi în întuneric pentru a te putea folosi de lumina pe care o ai.

Debbie Ford,

*The Dark Side of the Light Chasers*

În urma cinei și după Weekendul Manifestării, mulți dintre participanți și-au manifestat încântarea. În acest capitol, puteți citi o parte dintre istorisirile lor, ca să vă dați seama de puterea pe care o are tehnica Ho'oponopono.

Iată mărturia lui Louis Green:

*Dragă Joe,*

*Aș vrea să îți mulțumesc din nou pentru organizarea acelei seri în care invitatul a fost dr. Hew Len. Îi transmit mulțumirile mele și Suzanei pentru că s-a îngrijit de detalii, comandând inclusiv o cină vegetariană de la Hyatt. Mi-a plăcut tare mult să petrec un timp cu tine, cu Nerissa și cu ceilalți oameni minunați de la masă și să vă cunosc pe toți mai bine.*

*M-am simțit privilegiat să am un loc în rândul din față când a vorbit dr. Hew Len și să mi se răspundă cu generozitate și delicatețe la toate întrebările.*

*În săptămânile ce au urmat acelei seri am trăit experiențe uimitoare, pe care le voi împărtăși cu bucurie*

cu tine. Un lucru pe care nu l-am putut uita a fost faptul că dr. Hew Len a căutat călăuzire din partea Divinității în privința mea, astfel încât, în perioada în care am aplicat procesul Ho'oponopono pe cât de des mi-am putut aminti, am beneficiat și de rugăciunile lui pentru mine.

Am primit cererea pentru trimiterea relatărilor dr. Hew Len chiar după ce am ascultat înregistrarea

Prima experiență pe care aș vrea să o amintesc este primirea unui e-mail de la Suzanne, care mă provoca la a povesti și a împărtăși ceva de la seminarul cu dr. Hew Len. De-abia achiziționasem Manual pentru viață\*, de abia descărcasem de pe internet înregistrarea seriei respective în format mp3 și o ascultasem, când am primit e-mailul ei.

Procesul în care eram implicat a devenit cunoscut la scară națională, deși nu-i făcusem publicitate

A doua experiență este aproape incredibilă. Trebuia să pregătesc dosarul pentru un nou proces atunci când am plecat din Austin pe data de 23 februarie. Nu am putut să strâng toate datele în timp util pentru a trece pe la poștă înainte de a pleca, așa că în dimineața următoare am trimis informațiile de la un oficiu poștal din Austin (24 februarie). Inexplicabil, materialele s-au pierdut în procesul de expediere și nu au ajuns la destinație decât pe data de 6 martie.

Figurez pe lista de mail ce conține nume de avocați din întreaga țară. Vineri după-amiază, o avocată din Connecticut a publicat un rezumat al unui caz ce fusese

\* Manual pentru viață. Un ghid pe care trebuia să-l primiți la naștere, Joe Vitale, Editura Meteor Press, București, 2008 (n.red.)

înregistrat în Canadian County, Oklahoma, și întreba dacă cei din Tulsa se ocupaseră de asta. Era cât pe ce să leșin. Era cazul meu. I-am scris înapoi pentru a afla cum a auzit despre asta. Apoi mi-am petrecut o oră încercând să găsesc câte ceva pe internet. Nu am avut noroc.

Mi-a scris înapoi și mi-a spus că este abonată unui serviciu de știri online numit Courthouse News Services ([www.courthousenews.com](http://www.courthousenews.com)) care are oameni de legătură (și probabil „cârțițe”) care monitorizează dosare și cazuri din întreaga țară și atrag atenția asupra cazurilor importante și interesante. Descrierea într-un paragraf a cazului\* apăruse pe prima pagină, pe coloana din dreapta, a site-ului, deși eu nu intenționasem să-i fac publicitate. Ca o ironie, tatăl clientului meu fusese la mine cu o zi înainte și a trebuit să îi spun că eram convins în inima mea că acel caz era foarte important. Nu-mi vine să cred cum, din mii de cazuri care sunt luate în evidență în fiecare zi, tocmai al meu a ajuns la știri.

O cină pe care am organizat-o în ultima clipă s-a bucurat de prezența unui mare număr de oaspeți

Fac parte din comitetul vegetarianilor locali și ne ținem întâlnirile în fiecare a doua sâmbătă a lunii. Când am căutat împreună cu președintele grupului un loc pentru întâlnirea din martie, am realizat că nu era niciun local liber. M-am oferit să rezolv situația. Marți,

\* Yukon Chevrolet și Fifth Third Bank au fost date în judecată pentru fraudă în Oklahoma de către un bărbat cu capacități mintale reduse care a câștigat un premiu la un concurs cu bilete care trebuiau răzuite. Când s-a prezentat să-și ridice premiul, a fost reținut timp de cinci ore, implicat în negocieri chinuitoare și a fost constrâns în cele din urmă să ia un camion nou, pe care avocații apărării nu i-au dat voie să-l restituie a doua zi.



pe 28 februarie, am mers la restaurantul meu preferat și am aflat că patronul era plecat din oraș până la data de 3 martie, dar că îmi lăsase un mesaj că îmi va da de știre când se va întoarce. Nu era bine.

În ziua următoare, de 1 martie, am mers la un restaurant chinezesc care se deschisese cu câteva luni în urmă. Am vorbit cu administratorul și l-am întrebat dacă poate organiza o cină vegetariană. I-am spus că de obicei nu veneau mai mult de 20 de oameni, 30 cel mult. A spus că se poate aranja, dar că era nevoie de un avans de 100 de dolari pentru a fi sigur că nu există riscuri în cazul în care s-ar fi aprovizionat cu prea multă mâncare și nu ar fi venit nimeni la cină. Am ales meniul și era de-a dreptul incredibil: sushi vegetarian, supă, patru feluri de gustări, desert și ceai pentru doar 8 dolari. A spus că va vorbi și cu patronul localului și apoi vom discuta despre avans. Pe 2 martie puteam în sfârșit să anunțăm cina. Am scris un anunț scurt pe care președintele grupului putea să-l includă în e-mailurile pe care trebuia să le trimitem. Cina urma să fie sâmbătă, pe 11 martie, și am cerut confirmare personală până joi, 9 martie, la ora 5 după-amiază.

În mod normal, președintele grupului vegetarian trimite știrea aceasta cu câteva zile înainte de începutul lunii sau imediat după. Cei mai mulți oameni se bazează pe poșta electronică, puțini apelează la poșta obișnuită. Am lipit anunțul și la bibliotecile locale, și la localurile din oraș. Având atât de puțin timp, președintele grupului nu a putut să trimită anunțul tuturor și s-a aflat târziu, duminică noaptea, pe 5 martie. Cum poșta obișnuită lucrează și mai greu și trimite scrisorile luna, am început să cred că nu vor fi nici 20 de oameni la cină.

Luni au început să sosească răspunsurile. Mulți oameni ne-au scris. Și mai mulți au răspuns invitației

marți, așa că m-am gândit că vor fi măcar 13 oameni pentru a acoperi banii dați avans. Totuși, începând de miercuri, răspunsurile au început să vină cu nemiluita. Până la sfârșitul acelei zile eram 37 de oameni înscrși pentru cină. M-am gândit apoi că vom avea o nouă problemă de întâmpinat, așa că l-am sunat pe administratorul restaurantului și l-am întrebat care este capacitatea maximă a localului; a spus că este de 65 de locuri. Răspunsurile au continuat să vină până vineri și până la momentul limită eram 55 de persoane. Nu am fost prea eficient la muncă în acea zi pentru că eram foarte încântat și pentru că îmi verificam e-mailul la fiecare câteva minute (factorul de atracție?). L-am sunat pe administrator și l-am întrebat dacă se descurcă cu atât de mulți oameni. Mi-a spus: „Sigur că da.”

Joi seara obișnuiam să particip la un curs de kabbalah și am ajuns destul de târziu acasă, pe la 9. Am verificat mesajele de pe telefon și e-mail și promisem mai multe răspunsuri. Acum eram 67 de oameni. Am început să mă gândesc în mod serios ce voi face cu oamenii în plus. Am avut o idee excelentă de a lua legătura cu cei care spuneau că vor întârzia puțin. Vineri, au venit și mai multe răspunsuri. Am ajuns la uimitorul număr de 75 de persoane.

Evenimentul a fost un succes total! Nu au participat toți cei care și-au confirmat prezența, dar au fost alții care au venit fără să confirme (tipic). Vibrația energetică din restaurant era extraordinară și a fost ocupat fiecare loc din sală. Acest lucru i-a impresionat pe câțiva oameni care au participat pentru prima oară la un astfel de eveniment. Câțiva dintre cei cu experiență, membri fondatori ai organizației de peste 10 ani, au spus că numărul participanților este un record pentru un eveniment organizat de vegetarienii din Oklahoma.

Chiar dispunerea ocupării locurilor a fost grozavă. Unii dintre participanți trebuiau să ajungă și la alte evenimente, astfel că cei care veniseră mai târziu găseau imediat loc. Chiar membrii personalului erau mulțumiți pentru că nu mai avuseseră până atunci atât de mulți clienți în același timp.

#### Minunea închirierii unei mașini

Pentru a ajunge la seminarul din Austin, am închiriat o mașină, fiindcă nu vroiam să o solicit prea mult pe a mea. Am comparat puțin prețurile și mi-am dat seama că trebuia să dau la fel de mult pentru o săptămână ca pentru o perioadă mai scurtă. Am obținut un preț online destul de bun pentru o mașină cu șapte locuri, care m-am gândit că ar fi mai confortabilă decât una mică. Când am ajuns la firma respectivă, mi s-a spus că sunt foarte puține mașini disponibile. Am observat că aveau două mașini portocalii marca Chevy HHR, care au un aspect „de stradă” extraordinar. Când am ajuns la ghișeu, mi s-a spus că nu sunt disponibile mașini de mărime mijlocie. Am întrebat dacă puteam închiria o HHR și mi s-a zis că da, chiar dacă acest tip de mașină intra în categoria mașinilor mari. M-am gândit că e distractiv să închiriez o mașină de un portocaliu aprins pentru drumul spre Austin, asta și pentru că portocaliul este una dintre culorile Universității din Texas, universitatea la care studiasem eu.

Totuși, după ce am luat mașina, mi-am dat seama că, deși arăta extraordinar la exterior, în interior luminile de bord lăsau de dorit. Vroiam să o returnez, dar aveam nevoie de mașină pentru a ajunge la birou și pentru a rezolva câteva misiuni, așa că nu am putut să o duc înapoi în acea zi. Am sunat la agenție pentru a vedea dacă pot schimba mașina cu una obișnuită, dar mi-au

spus că încă nu aveau ceea ce îmi trebuia mie și că ar fi bine să revin cu un telefon a doua zi dimineața.

Mi-am făcut bagajele în noaptea aceea. Când am ajuns la mașină și am vrut să pun bagajele în spate, am observat cu groază că ușile din spate erau zgâriate. De obicei, mă uit foarte atent atunci când dau banii pe ceva și nu-mi aminteam să fi văzut defectul mașinii. M-am gândit să folosesc mașina și să găsesc o soluție până la expirarea termenului de închiriere. Am plecat târziu din oraș și am ajuns în Austin la ora 6 și jumătate după-amiază.

Derulez rapid firul povestirii până la evenimentele de sâmbătă seara, de la ora 5, cu o oră înainte de conferința cu dr. Hew Len. Mă îngrijorasem prea mult de problema mașinii și de ceea ce trebuia să fac să o repar. Am mers apoi la un mall ca să caut o cameră digitală. Când m-am întors la mașină, începuse să se întunece și ploua puternic. M-am oprit într-un punct și tocmai mă pregăteam să caut o cale de ieșire pe un drum aglomerat, când am simțit deodată o izbitură puternică în spate. M-am gândit imediat: „Fir-ar să fie, întâi portiera stricată și acum asta. Trebuie să ajung într-o oră la o cină pe care deja am plătit-o și am nevoie de timp ca să fac un duș și să mă schimb.” Toate ca toate, dar acea zonă era una foarte aglomerată chiar și sâmbătă seara. Am luat documentul de închiriere a mașinii și am ieșit. Un tânăr de culoare a venit spre mine: „Cauciucurile mele, a spus el. Trebuie să-mi schimb cauciucurile. Nu am putut să opresc mașina.” M-am gândit că nu era un lucru prea inteligent să-i spui asta unui avocat. Mi-am spus: „Rahat, e o mașină închiriată!” Ne-am dus să verificăm daunele. Ne-am uitat unul la altul înmărmuriți. „Nu este stricată” a zis el. „Nu este stricată! Slavă Domnului!” M-am gândit că este amuzant, dar m-am uitat și

eu și nu mi-a venit să cred. Avea dreptate, mașina nici nu fusese zgâriată. Partea aceea a mașinii era făcută dintr-un plastic special. Știu că devenisem agitat, dar nu am vrut să mă mai gândesc la probleme și să fac mare caz. Vroiam doar să ajung la hotel. Am dat mâna cu el și apoi ne-am despărțit. Am reușit să ajung la cină și am stat la masă cu Joe și Nerissa.

Am folosit intens tehnica Ho'oponopono pentru a ști ce să fac cu mașina. M-am hotărât să nu mai întreprind nimic până nu voi ajunge în ziua când trebuia să o returnez. Am căutat în cartea de telefoane un atelier care putea să rezolve problema. Cel cu care am vorbit mi-a spus că m-ar costa aproximativ 95 de dolari, dar că era nevoie de câteva ore ca să o repare. Asta mă încurca și mai mult, pentru că depășeam termenul de închiriere și chiar nu vroiam să se întâmple așa ceva. L-am întrebat ce să fac și mi-a spus că ar fi mai bine să fiu sincer, să sun la agenția locală de închiriere și să rezolv situația. Dacă trebuia să plătesc pentru reparații, măcar știam cât urmau să mă coste. Am sunat, dar tipul de la ghișeu mi-a spus să nu repar mașina, ci să o aduc la ei să verifice și să vadă care este problema. Mi-am zis : „Bine.” Am dus mașina înapoi și am lăsat-o la locul ei. După ce a scanat codul de bare, administratorul a început să caute informații despre mașină. I-am spus problema și m-a trimis la ghișeul de închiriere. L-am găsit pe cel cu care vorbisem la telefon, el a trecut codul mașinii în calculator și Minunea numărul 2: Mașina era zgâriată înainte să o închiriez eu. Nu eram eu de vină. Aleluia! Eram liber!

Sora mea a obținut slujba de vis

După evenimentul cu Joe și dr. Hew Len, într-o seară m-a sunat sora mea. Este președintele unei filiale a unei companii foarte mari. Ea a fost contactată de un plasa-

tor de forță de muncă și i s-a oferit ceea ce consideră a fi slujba de vis. Nu a vrut să îmi spună mai multe la telefon. În schimb, mi-a trimis un e-mail în care îmi descria locul de muncă care i s-a propus. Mi-a căzut cerul în cap. Să spunem doar că acea companie era una de lux și doar numele ar fi suficient să vă lămurească. Câteva luni mai târziu a fost angajată.

Iată o altă mărturisire:

În timp ce participam la un seminar de tip Landmark Forum de trei zile în octombrie 2006, intervenția lui Joe a limpezit apele tulburate. Lumea a început să se înfierbânte în timpul unui exercițiu numit „a fi cu oamenii” sau ceva de genul ăsta. Pentru „a fi cu oamenii”, îndrumătorul aceluia seminar i-a împărțit pe cei 74 de oameni în patru rânduri și apoi fiecare rând a practicat cu schimbul tehnica de a fi cu oamenii, care constă în a-l privi în ochi pe celălalt fără să vorbești. Eu mă aflam în rândul trei.

Conducătorul seminarului a chemat primul rând să urce pe scenă și să stea cu fața spre public. Priveau la noi cum stăteam la locurile noastre. Ne uitam și noi la ei. Apoi a urcat pe scenă rândul al doilea și a trebuit să stea în fața rândului unu aflat deja acolo. Componenții celor două rânduri s-au uitat unii în ochii celorlalți timp de trei minute. Apoi rândul al doilea a fost rugat să coboare de pe scenă și a rămas acolo numai primul rând. Ei se uitau la noi de pe scenă și noi ne uitam la ei.

Cu cât se apropia timpul să urc și eu pe scenă, cu atât am realizat că eram stresată, dar nu înțelegeam de ce. Măinile începuseră să-mi transpire și mă tot foiam în scaun. Sarcina pe care trebuia să o îndeplinesc părea destul de simplă. De obicei, în timpul conversațiilor cu oamenii străini și cu prietenii stabileam contactul vizual

destul de bine. M-am gândit că o să mă descurc la fel de bine și acum.

Apoi mi-am adus aminte de povestea trainerului de la primul seminar Landmark Forum care ne mărturisea cum a reacționat el când a fost pus să facă acest exercițiu pentru prima oară. Ne-a spus că atunci când a participat la exercițiul respectiv în urmă cu 20 de ani, genunchii îi tremurau atât de tare, încât un asistent i-a pus o haină între genunchi ca să nu mai facă zgomot.

Gândindu-mă la ceea ce spusese el atunci, am vrut să părăsesc sala. Mi-am zis că nu e nevoie să continui acel exercițiu pentru că mă descurcam și așa destul de bine în a privi oamenii direct în ochi. Dar știam că nu mi se va permite să plec. Așa că am stat la locul meu, transpirând și foindu-mă în continuare.

Prima dată când a fost chemat pe scenă rândul meu, a trebuit să stăm față în față cu un alt rând. Uau! Nu trebuia să mă uit la 50 de oameni. Trebuia doar să mă uit la unul singur. Ne-am așezat și îndrumătorul ne-a spus ce trebuia să facem în timpul celor trei minute de auto-descoperire. În primele zece secunde plângeam fără să mă pot controla și nu știam de ce. Nu mă puteam opri din plâns. De fiecare dată când mă uitam la cel din fața mea începeam să suspin.

„Rândul al treilea, vă rog să ieșiți prin stânga”, am auzit. I-am mulțumit omului din fața mea și am plecat.

Ce naiba mi se întâmplase? Parcă trebuia să ascult ce-mi spunea vocea interioară, dar nu am auzit nimic. Am fost copleșită, am rămas fără cuvinte. Nu învățasem nimic. Ce fel de exercițiu era ăsta?! Eram confuză, jenată și lăsată de izbeliște, cât timp exercițiul continua pe scenă în fața mea. „Rândul al treilea, vă rog să vă ridicați, să vă întoarceți la dreapta și să urcați pe scenă.” „Ah, nu! Nu din nou!” a urlat o voce în mintea mea.

Acum stăteam cu fața spre cei din sală. De data aceasta am supraviețuit, pentru că nu m-am uitat țintă la oamenii din față. Apoi rândul al patrulea a fost rugat să urce pe scenă și iată că aveam din nou în față un alt partener, la doar câțiva centimetri distanță. De data aceasta mă aflam față în față cu o femeie în vârstă care mi-a zâmbit timid. M-am gândit: „În regulă, cred că acum mă pot descurca.” Dar imediat au început să-mi dea lacrimile. De fiecare dată când mă uitam în ochii ceilalți îmi dădeau lacrimile și îi evitam privirea. Ea încerca să mă liniștească spunându-mi că totul va fi bine. Eram jenată și dezorientată de izbucnirea mea nervoasă. Îndrumătorul seminarului ne direcționa spre ascultarea vocii interioare din mintea noastră – ceea ce ne transmitea ființa noastră. Dar ființa mea nu îmi vorbea.

Apoi, brusc, mi-am adus aminte că puteam să-mi umplu mintea cu gânduri în loc să-mi ascult gândurile. Oricum, vocea mea interioară nu-mi vorbea. Din moment ce mi-am pus în minte gânduri care erau mai bune decât ceea ce se întâmpla acolo, m-am uitat la partenera din fața mea și m-am gândit: „Îți mulțumesc, te iubesc, îți mulțumesc, îmi pare rău, te iubesc, îți mulțumesc.” Imediat m-am simțit mai bine și m-am umplut de apreciere și dragoste pentru femeia din fața mea. M-am simțit mai bine și suspinul a încetat. Mă uitam la ea și nu mai vărsam lacrimi.

Spre surprinderea mea, partenera mea a început să plângă. Lacrimile îi curgeau pe față și capul ei a început să se clatine ușor, înainte și înapoi, în timp ce ea spunea: „Acum tu mă faci să plâng.” Continuum să-i trimit gândurile mele: „Îți mulțumesc, te iubesc, îmi pare rău, te rog să mă ierți, îți mulțumesc” și tot așa. Apoi, femeia din fața mea a fost rugată să coboare de pe scenă și am stat în fața a 50 de oameni care erau invitați să mă

privească și să evalueze starea mea. Dar de data aceasta eram total liniștită și capabilă să îi privesc pe acei oameni așa cum se uitau ei la mine. De fapt, mai degrabă eu îi studiam pe ei. Mă uitam doar la aceia care mă priveau direct. Mă simțeam mult mai bine! Puteam să fiu eu însămi și de față cu străinii! Îi iubeam și chiar îi apreciam pe toți.

Exercițiul s-a terminat în scurt timp și seminarul a continuat; apoi am luat o scurtă pauză. Doamna care fusese ultima mea parteneră m-a căutat și am discutat despre experiența noastră. I-am spus că era clar că eram speriată de oameni, doar că nu știusem asta până atunci. Mi-a spus că a simțit că între noi s-a stabilit o legătură și că seminarul acesta o ajuta, pentru că și-a dat seama că îi este greu să accepte dragostea altora. Apoi, a trebuit să îi mărturisesc și eu tehnica de vindecare pe care am folosit-o ca să mă opresc din plâns când eram pe scenă. A început din nou să plângă. Ne-am îmbrățișat, apoi ne-am despărțit pentru a ne bucura de scurta pauză.

Nerissa Oden

The VideoQueen.com

La începutul acestui an am descoperit că o angajată a mea lua comisioane mai mari decât ar fi trebuit. Suma însemna o pierdere de sute de dolari pentru mine și mica mea afacere. Ea a refuzat să-și asume responsabilitatea pentru faptele comise. Este o angajată sânguină, care nu ar mai putea obține, în orașul nostru, o slujbă la fel de bine plătită ca și cea pe care i-o oferisem eu. Mi-a fost milă de ea, dar m-am simțit de asemenea rănită și mâniată. În zilele următoare acestei întâmplări, nu i-am putut vorbi decât despre aspecte legate strict de muncă și de-abia m-am putut uita la ea. Nu știam ce să fac. M-am sfătuit cu Joe și s-a întâmplat

ceva de-a dreptul uimitor. Mi-a mulțumit că l-am contactat. Apoi mi-a indicat câțiva pași necesari de făcut pentru a înlătura acea energie. Mai întâi, trebuia să înțeleg că eu am atras situația respectivă – un lucru greu de acceptat, dar esențial pentru procesul de eliberare. Trebuia să mă iert pe mine, pe angajata mea și toată energia adiacentă acelei probleme. Apoi, trebuia să stabilesc exact cum doream să fie situația și să repet cuvintele vindecătoare ale dr. Hew Len: „Îmi pare rău. Te rog să mă ierți. Te iubesc.” Rezultatul a fost extraordinar. După ce am parcurs procesul respectiv, i-am scris lui Joe următoarele rânduri:

Dragă Joe,

Sugestiile tale au fost bune. După ce le-am citit, a trebuit să merg de la Wimberley la Austin și am parcurs fiecare pas pe care mi l-ai indicat. A fost pur și simplu uimitor. Mi-am acordat timp suficient pentru a înțelege că eu am atras acea situație, apoi pentru a mă ierta pe mine, pe angajata mea și energia ce însoțea problema. Mi-am stabilit noi intenții și am repetat de multe ori acea metodă fenomenală de vindecare din Hawaii. Până am ajuns în Austin, m-am simțit de parcă o tonă de cărămizi s-ar fi ridicat de pe pieptul și de pe stomacul meu.

După ce i-am urmat sfaturile lui Joe, energia din interiorul meu s-a transformat total. Mânia și durerea au dispărut. Era cu adevărat uimitor. Mediul de lucru cu angajații este mult mai bun acum. Suzanne, dacă cineva m-ar întreba: „Chiar funcționează acest sistem?”, i-aș spune că da, funcționează, fără îndoială!

Victoria Schaefer

Editor, Pedal Ranch Publications

Wimberley, Texas



Iată o mărturie semnată de către Denise Kilonsky, Shreveport, Louisiana:

*Este un vis pe care l-am avut în octombrie 2006 și care se potrivește perfect cu metoda Ho'oponopono! Am văzut o lume fără închisori pentru că nu era nevoie de ele, ca urmare a aplicării filozofiei Ho'oponopono. Simplitatea mesajului specific metodei Ho'oponopono pe care am împărtășit-o cu dr. Hew Len, cu Joe și cu alți câțiva care o practică era răspândită în toată lumea prin intermediul programelor și seminariilor. Aceste programe îi învățau pe oameni, în special pe copii, cum să se iubească pe ei înșiși și unii pe alții.*

*În visul meu m-am văzut predând seminarii la care participau mii și mii de oameni. În cadrul acestor seminarii îi instruiam pe oameni să-și amintească cine sunt cu adevărat, care este natura lor divină și ce ar trebui să facă pentru a deveni acea persoană – să-și amintească adevărata lor natură, dragostea.*

*În acel vis am mai văzut și un adolescent, membru al unei bande, îndreptând o armă spre un alt membru al aceleiași bande, amenințându-l că-l împușcă. Tânărul amenințat tocmai participase la unul dintre seminariile mele organizate la școala lui. Vorbea încontinuu despre un miracol și vroia ca grupul său să experimenteze și el miracolul respectiv. Dar ceilalți erau retrași și prea oboșiți să audă mesajul!*

*În acel seminar el își amintise care era adevărata lui natură. Vroia să împărtășească revelația lui și prietenilor din gruparea respectivă, dar ei se simțiseră amenințați de mesajul lui pentru că era prea simplu și semăna cu o farsă.*

*Vezi, în cadrul seminarului la care participase tânărul membru al bandei respective, el a urcat pe scenă și m-a împușcat în abdomen. Cum zăceam pe podea cu*

*sângele și viața scurgându-se încet din trupul meu, i-am cerut tânărului să se apropie de mine, l-am îmbrățișat și i-am șoptit la ureche: „Te rog să mă ierți. Te iubesc.” Am murit în brațele lui, strângându-l la piept cu ultima picătură de dragoste din ființa mea. În acea clipă, el a înțeles mesajul. În timp ce îmbrățișa trupul meu mort, șoptea printre lacrimi și suspine: „Te rog să mă ierți, te iubesc.” În acea clipă, forța vieții a revenit în trupul meu și amândoi am fost umpluți de o splendidă lumină aurie care era atât de puternică, încât toți cei din sală și de pe o rază de câțiva kilometri în jur au putut simți dragostea pe care o generam noi doi.*

*Pe măsură ce această energie a dragostei era resimțită de cei atinși de ea, ea se amplifică din ce în ce mai mult și ajungea tot mai departe. Dar nu toți cei implicați erau conștienți de existența ei. Tânărul despre care vorbesc aici, acest tânăr care ținea arma îndreptată înspre capul fratelui său, nu era dispus să conștientizeze și să primească dragostea. Tânărul salvat i-a spus: „Te rog să mă ierți, te iubesc” și l-a îmbrățișat și l-a iubit, iubind și îmbrățișând astfel toate laturile întunecate ale propriei ființe.*

*Apoi s-a întâmplat minunea! Cei doi au fost umpluți cu acea strălucire aurie a energiei iubirii, și astfel celălalt tânăr a putut conștientiza și primi dragostea care îi era oferită. Când a acceptat-o, i-a spus celuiilalt: „Te rog să mă ierți. Te iubesc, frate. Te rog să mă ierți.”*

*Ghici ce s-a întâmplat în continuare.*

*Cei doi au fost umpluți de un glob auriu de energie a iubirii care s-a mărit din ce în ce mai mult. Pe măsură ce se întindea în toată camera și îi atingeau pe ceilalți membri ai bandei – și ei o conștientizau și o primeau – această energie aurie a dragostei se revărsa pe străzi și pe mii de kilometri în jur. Pe măsură ce tot mai*

mulți oameni simțeau respectiva energie și o împărtășeau, energia a crescut și s-a întins tot mai departe, până când întreaga planetă a fost înconjurată de dragoste.

Aceasta este Era Aurie, Era Dragostei. De aceea ne-a fost dat acest dar al metodei Ho'oponopono, pentru a ne aminti cine suntem și că adevărata noastră natură este dragostea. Cu toții vrem doar să fim iubiți.

Este un vis frumos, nu-i așa? Povestea acestei tehnici Ho'oponopono ar fi un subiect grozav de film. Mă gândesc adesea la filmul Pay It Forward și la impactul pe care îl are asupra lumii. Lumea este pregătită pentru Ho'oponopono.

În primele șapte zile după ce m-am întors acasă după Weekendul Manifestării organizat de Joe Vitale, cu greu am putut ține socoteala minunilor care s-au întâmplat în viața mea. Asemenea unui burete, am absorbit toată energia, toate lecțiile, mesajul integral, și rezultatele încă apar și se manifestă cu viteza luminii.

Aș vrea să amintesc care sunt câteva dintre rezultatele mele palpabile: am clienți noi, contracte noi apar din senin, mi s-a propus să fiu implicată ca partener în multe afaceri. Lista mea de oportunități a crescut cu peste 300% (până în momentul când scriu aceste rânduri). Am fost invitată la numeroase evenimente importante și de-abia pot ține pasul cu toate ideile uimitoare care îmi vin în minte pur și simplu din senin.

Ca să fiu sinceră, cu numai trei luni înainte eram o necunoscută în domeniul meu.

Toate aceste lucruri s-au întâmplat fără vreo influență exterioară, fără să mă zbat, fără vreun efort real din partea mea. Practic, toate au plutit spre mine ușor, fără efort, din abundență. Când primesc o idee inspirată, acționez imediat și sunt uimită de rezultate.

Am folosit frecvent metoda de purificare Ho'oponopono pentru a-mi dezvolta afacerea și abia aștept să văd ce pot face în viitor pe măsură ce mă întorc la tabla din interiorul meu și șterg, șterg, șterg.

Le mulțumesc lui Joe și dr. Hew Len!

Cu recunoștință eternă,

Amy Scott Grant

<http://TheSuccessmethod.com>

<http://Newsuccess.org>

Joyce McKee a scris:

În decursul anului ce-a trecut mi-am asumat un nou rol, acela de îngrijitoare. Mama și-a părăsit căminul pe care îl avea de zeci de ani pentru a fi alături de fetele ei, în parte și datorită provocărilor din viețile noastre. La scurt timp după ce s-a mutat, ea, care era viguroasă și rezistentă ca o stâncă, a fost diagnosticată cu probleme grave la inimă și cu cancer la plămâni. A ales, în mod minunat, să își petreacă timpul ce-i mai rămăsese de trăit alături de fetele ei. A decis să nu facă tratamentul împotriva cancerului datorită vârstei înaintate, de 88 de ani. Așa că medicii ne-au spus că viața ei se va sfârși în curând.

În mai am participat la weekendul „Dincolo de manifestare” organizat de Joe Vitale și am aflat de existența dr. Hew Len și a metodei Ho'oponopono. Am fost de-a dreptul intrigată. Povestea rezultatelor uimitoare pe care le-a obținut în cazul infractorilor bolnavi mintal prin procesul de purificare interioară a exercitat un impact puternic asupra mea.

Universul este atât de darnic și scoate profesorul potrivit în calea elevului care este gata să-l urmeze.

Coordonarea a fost perfectă. Întrebarea mea principală în acel weekend a fost: „Cum aş putea fi folosită eu pentru ca mama să fie ajutată?”.

Eram gata să recunosc că sunt 100% responsabilă pentru viaţa mea – pentru toată viaţa mea, inclusiv pentru mama. Aşa că m-am folosit de ceea ce am învăţat. Mi-am îndreptat atenţia înspre interior şi m-am purificat continuu.

Pentru mine şi pentru mama, efectele au fost simple, dar puternice. Ea a rămas cu mintea limpede, nu a avut dureri şi a fost în stare să-şi poarte de grijă până la sfârşit. Într-adevăr, mai erau mici momente de criză când avea nevoie de calmantele date de medici; totuşi, a fost în stare să facă faţă unor asemenea situaţii în confortul casei noastre, fără a ajunge la spital. Acestea erau momente de antrenament pentru schimbarea ce avea să urmeze, pregătindu-ne pe amândouă pentru momentul final când avea să treacă de partea cealaltă.

Cel mai mare dar a fost că trăia clipa. Trăia eliberată de povara trecutului. În fiecare dimineaţă era foarte surprinsă că se trezise şi mă întâmpina cu o expresie mulţumită: „Ghici ce? Am mai primit o zi!”. Aveam vreme suficientă pentru a schimba între noi cuvinte de dragoste şi pentru a petrece destul timp împreună. Aveam timp pentru a pregăti cu adevărat trecerea ei dincolo. Începuse să nu-mi mai fie teamă de faptul că ne va părăsi. Ea ştia unde merge, la fel şi eu. Când existau acele momente tensionate de respiraţie îngreunată, vedeam harul lui Dumnezeu şi frica dispărea. Uau, ce dar!

Tehnica Ho'oponopono împreună cu rugăciunile mele au schimbat felul în care priveam viaţa. Sentimentul de putere pe care l-am experimentat şi îl experimentez încă este extraordinar. A şti că pot avea un rol

activ nu doar în viaţa mea, ci şi în vieţile altora mă face să caut constant, clipă de clipă, Sursa Tuturor Lucrurilor.

Iată un alt exemplu:

Când am participat la Weekendul Manifestării în mai 2006, încă simţeam durerea emoţională şi financiară a unui contract de 1,2 milioane de dolari care îmi fusese reziliat exact la jumătatea perioadei de o companie de petrol cu un capital gigantic. Rezilierea contractului se datora numeroaselor probleme interne din cadrul companiei petroliere.

În drumul spre casă şi timp de mai multe zile, am tot spus: „Te iubesc. Îmi pare rău. Te rog să mă ierţi. Mulţumesc.” La câteva zile după aceea am început să mă simt slăbită, să strănut, să tuşesc. Mi-am dat seama că trupul meu se elibera. La scurt timp, am avut o discuţie cu un expert în marketing şi în timpul acelei conversaţii s-au petrecut schimbări enorme în interiorul corpului meu şi la nivelul întregii situaţii a acelei companii. El doar m-a întrebat care este suma cea mai mare de bani pe care am primit-o vreodată de la un client pentru a-l instrui în protecţia muncii.

I-am spus că este vorba de 600 000 de dolari. Mi-a replicat: „Wendy, îţi dai seama? Te poţi folosi de asta pentru a clădi un imperiu. Câţi oameni ar putea spune acelaşi lucru?” Într-o secundă, am putut să văd binele acolo unde înainte vedeam numai răul. În loc să observ cei 200 000 de dolari care nu-mi fuseseră achitaţi, am reuşit să percep valoarea celor 600 000 pe care îi aveam.

Mi-am dat seama că faptul de a-mi îndrepta atenţia asupra aspectelor pozitive mi-a dezlănţuit latura pasională şi noi idei mi-au venit instantaneu. M-am iluminat

și am fost uimită să recunosc în interiorul meu ceva imens ce tocmai se întâmplase. Era de parcă peste tot în jurul meu exista o lumină care se întindea cu mult dincolo de limitele fizice.

Timp de doi ani m-am simțit o victimă și am fost mânioasă pe acei oameni din compania respectivă care au făcut ce au făcut și iată că, deodată, începeam să le mulțumesc

La scurt timp, am început să simt durere în piciorul stâng. Nu puteam înțelege ce se întâmpla. Am încercat de toate – masaje, exerciții, băi fierbinți. Apoi am mers la un medic chinez care mi-a „citit” corpul. El mi-a spus că fusesem stresată mult timp și că durerea se afla în legătură cu meridianul mâniei.

Energia se blocase și asta îmi provoca durerea. Mi s-au aplicat patru tratamente energetice pentru eliberarea energiei blocate și durerea a dispărut.

Corpul meu se agăța de mânia pe care o simțeam față de compania petrolieră și, când percepția mea s-a schimbat, acel sentiment era gata să dispară, dar se blocase!

După câteva luni de la această experiență, am descoperit că omul meu de legătură de la acea companie, care era de altfel instruit să încalce contractul stabilit cu mine, a refuzat să mai rănească o altă persoană și și-a dat demisia. Departamentul respectiv a fost desființat și serviciile pe care eu le ofeream sunt acum direcționate către alt departament.

Această eliberare de energia nedorită mi-a deschis calea spre scrierea unei cărți electronice și mi-a dat posibilitatea să-mi lansez noul meu site [www.getinsideyourcomfortzone.com](http://www.getinsideyourcomfortzone.com). Lansarea cărții electronice a creat noi oportunități, la care nici nu mă gândisem.

Fusesse un vis al meu să îi învăț pe alții protecția muncii în domeniul activității pe computer. Mi s-a dat

posibilitatea să fiu administratorul a trei site-uri foarte populare (cel puțin până în momentul de față) pentru a răspunde unor întrebări legate de protecția muncii, pentru a face reclamă cărților mele electronice, pentru gestionarea serviciilor și a altor programe oferite de mine.

Numeroase companii mici și mijlocii mă solicită să le instruiesc angajații cum să scape de durere. Contractele sunt scurte și rapide, așa că am suficient timp să îmi pun în aplicare și alte idei care continuă să-mi vină.

În plus, predau acum Legea Atracției ca antrenor calificat și recunoscut la [www.theuniversallawofattraction.com](http://www.theuniversallawofattraction.com).

Reușita pe care am avut-o la scurt timp după acel weekend este legată în mod cert de Ho'oponopono. M-a ajutat să mă eliberez de lucrurile vechi pentru a face loc altora noi. Nu cred că există o altă explicație.

Wendy Young

---

Iată un alt exemplu:

Ca terapeut, tendința de a juca teatru este unul dintre cele mai mari obstacole de care îmi ajută clienții să scape. În *The Celestine Prophecy*\* de James Redfield, conceptul de „teatru de control” este definit astfel: „Trebuie să ne confruntăm cu tendința noastră de a-i controla pe alții. Nu uitați, cea de-a Patra Revelație ne dezvăluie că oamenii se simt adesea lipsiți de energie și caută să se controleze unul pe celălalt pentru a dobândi acea energie care circulă între noi.” Încorporarea

---

\* *Profețiile de la Celestine*, James Redfield, Editura Mix, Brașov (n.red.)

acestui concept într-un model terapeutic a permis îmbunătățirea tehnicii mele în privința cazurilor în care clienții nu erau suficient de concentrați asupra scopurilor sau asupra rezultatelor faptelor lor.

Joe Vitale a fost cel care m-a inițiat în Ho'oponopono, deși el nu știe asta, poate. Pe de o parte, am conceptul de teatru și de teatru de control și, deoarece sunt terapeut, am nevoie de un instrument de echilibrare pentru a-mi ajuta clienții să își atingă întreg potențialul, nu doar pentru a-i înțelege.

„Întoarcerea la zero” este acel punct de echilibru pe care nu îl înțelegeam prea bine înainte ca dr. Vitale să mă introducă în universul dr. Hew Len. În lumea vestică, în special în Statele Unite, modelul cultural și mesajele transmise sunt îndreptate spre distragerea atenției de la interiorul nostru și spre satisfacția instantanee pe care o oferă lumea aceasta nebuno-consumistă în care trăim. „De la zero la 60” este sintagma perfectă pentru a defini mișcarea emoțională a unei lumi dependente de consum.

Ho'oponopono m-a ajutat de fapt să înțeleg că vindicarea și împlinirea adevărată vin tocmai din mișcarea inversă, „de la 60 la zero”. Deși atât de multe concepte metafizice includ ideea detașării, totuși acest concept nu mi s-a părut niciodată complet sau perfect. Uneori, atingerea detașării perfecte pare chiar prostească. Acum, totuși, îndreptându-mă spre zero, înțeleg cu adevărat dinamica detașării și modul cum pot să ajung acolo.

Au trecut zece luni de când am avut șansa de a-l întâlni pe dr. Hew Len la interviul organizat de Joe undeva în zona Colorado River. Multe s-au schimbat în viața mea și a familiei mele. Părinții și rudele au făcut pași uriași în transformarea interioară și în împlinirea

viselor proprii la un nivel mult mai ridicat. Unele rude au achiziționat o casă de o jumătate de milion de dolari pentru a se stabili acolo la pensie, într-una dintre zonele cele mai liniștite în care am fost vreodată (chiar ceva mai jos de casa lui Joe). Mama a depășit obstacolele emoționale și fizice, s-a recăsătorit și e foarte încântată de idila ei târzie. Am avut și eu parte de rezultate uimitoare într-un domeniu care nu îmi permitea să demonstrez ceva și să-mi cultiv cele mai bune aptitudini. Tatăl meu (în vârstă de 72 de ani) a reușit în sfârșit să scape de obligația de a se împărți la fiecare șase săptămâni între Houston și Prudhoe Bay, Alaska (unul dintre cele mai nordice orașe de pe planetă). Unul dintre prietenii mei vechi a renunțat definitiv la un mod de viață tipic și s-a mutat în Austin, unde a pus bazele unei afaceri și unde trăiește o viață cu totul diferită. Cumnatul meu se mută în sfârșit la casa lui. Cumnata mea și soțul ei schimbă o casă de la periferie pe casa lor de vis. Fina mea, care de-abia a început liceul anul acesta, a jucat deja într-un serial important și a fost nominalizată pentru titlul de Regina anului. Mamei sale i-a fost oferită una dintre cele mai bune oportunități de afaceri din întreaga viață. Toate acestea au început și s-au extins apoi la cel mai înalt grad din februarie 2006, când am auzit pentru prima dată de Ho'oponopono. Brusc, existența mea de zi cu zi s-a umplut de experiențe colorate și distractive, după ce îmi petrecusem 17 ani din viață fiind serios și posac.

Viața este un obicei, așa că mi-am făcut obiceiul de a trăi bine.

Nu sunt în niciun caz expert în Ho'oponopono. Această metodă este încă nouă pentru mine și nu știu unde mă va îndruma în aventura vieții. Îi sunt recunoscător dr. Joe Vitale pentru că dezvăluie lumii metoda



*Ho'oponopono prin prezentările pe care le face dr. Hew Len. Fie că e vorba de viața personală alături de frumoasa mea soție, fie că este vorba de afaceri, a atinge starea zero, a fi 100% responsabil, a cere scuze, a cere iertare sunt alegeri viabile care au un impact considerabil în viața mea. Îți mulțumesc, Joe, îți mulțumesc, dr. Hew Len.*

*Bruce Burns*

*www.YourOwnGood.com*

*Dragă Joe,*

*Vreau să-ți mulțumesc din suflet pentru că l-ai adus pe dr. Hew Len în Austin. Programul a fost minunat și mi-a insuflat o nouă înțelegere a vieții și a modului în care legile universale îmi guvernează sănătatea și fericirea. Dă-mi voie să detaliez.*

*Mai întâi, aș vrea să-ți spun că nu sunt expert în practicarea metodei Ho'oponopono. De aceea, te rog să mă ierți dacă dezvălui prea mult din ceea ce ne-a fost împărtășit, dar iată ce mi s-a întâmplat după experiența unei singure sesi.*

*Dr. Hew Len a vorbit despre ceva foarte drag inimii mele – arta de a ne întoarce la zero. De fapt, acesta pare a fi punctul central al Ho'oponopono. Pentru că sunt un maestru al artelor marțiale și profesor de qigong de mulți ani, am început să privesc această capacitate de purificare (de golire a minții) ca pe unul dintre cele mai mari daruri cunoscute de omenire.*

*Dr. Hew Len mi-a amintit de importanța trăirii într-o stare de deschidere, de purificare a reacțiilor interne și de întoarcere la zero. Am fost total de acord cu modul în care vede el viața și am fost încântat să cunosc o altă ființă umană care împărtășește aceleași adevăruri pe care am ajuns să le iubesc și eu.*

În arta și practica qigong (exerciții energetice ale artelor marțiale) există un mod special de a respira și de a îndruma fluxul energetic interior. Maeștrii artelor marțiale au descoperit că există legi universale care funcționează în corpurile noastre, legi pe care le putem învăța ca să deplasăm circular energia internă pentru a ne optimiza astfel nivelul sănătății și pentru trezirea profundă a conștiinței noastre. Acest proces este numit adesea orbită microcosmică.

(Pe scurt – când inspirăm, direcționăm energia vieții prin intermediul respirației în partea din față a regiunii abdominale – regiune cunoscută sub numele de Dan Tien. Apoi direcționăm energia spre coloană și, în final, înapoi spre partea din față a abdomenului. Procesul acesta repetat crează orbita microcosmică a energiei, ceea ce duce la optimizarea nivelului de sănătate și la trezirea planului conștient.)

Când dr. Hew Len a folosit o diagramă pentru a explica Ho'oponopono și pentru a arăta cum comunicarea și relaționarea dintre persoane se orientează într-o direcție circulară, am fost izbit imediat de asemănarea acesteia cu orbita microcosmică. De fapt, a fost foarte incitant să văd cum universul funcționează în sensul cercurilor, într-un fel în care nu îl mai privisem până atunci.

Datorită diagramei mi-am dat seama în sfârșit că, în marea majoritate a timpului, încercăm să stabilim relații cu oamenii bidirecțional, într-un mod liniar. Vorbim unii cu alții, ne certăm, negociem, arătăm cu degetul și așa mai departe – și toate acestea se desfășoară în plan orizontal.

Totuși, am realizat că, deplasându-ne într-o direcție total diferită, am putea înfăptui cele mai mari schimbări și restabili cele mai adânci relații cu alte ființe umane –

și acea direcție este sub forma unui cerc. Diagrama dr. Hew Len mi-a arătat că, îndreptându-ne întâi spre zero – undeva mult mai jos de nivelul conștient al minții –, putem renunța la reacțiile și atașamentul față de ceea ce percepem. Abia apoi ne putem ridica spre starea supraconștientă pentru a deveni, în cele din urmă, conștienți de atingerea Divinității. Divinitatea poate transmite intenția noastră clară și iubitoare față de alte persoane furișându-se practic pe ușa din spate a minții lor conștiente, permițând o conexiune și o relaționare pură, nefiltrată.

Tot ce pot spune este că metoda funcționează ca nimic altceva în lume. De exemplu, chiar săptămâna trecută eram într-o întâlnire de afaceri și persoana care se afla de cealaltă parte a mesei cerea ceva ce inițial mi s-a părut nedrept și egoist. Am realizat că încep să fiu destul de încordat în legătură cu acea persoană, dar mi-am amintit de diagramă și de beneficiile direcției circulare, așa că m-am decis să renunț la luptă și să merg mai departe, pur și simplu.

Mai întâi, m-am concentrat asupra respirației și m-am îndreptat spre punctul zero. În interior am simțit că atenția mea se situează la un nivel mult mai ridicat (exact ca în exercițiul qigong pe care l-am descris mai devreme) și dispoziția mea s-a schimbat imediat. Dacă ar fi trebuit să exprim ceea ce simțeam în interior, ar fi sunat cam așa: „Te iubesc și te îngădui. Te rog să mă ierți pentru că am fost dur cu tine. Cum aş putea să te ajut să te simți în siguranță și cum aş putea face ca amândoi să primim ceea ce ne dorim?”

Apoi, ceva uimitor s-a întâmplat. Prietenul meu (nu-l mai vedeam ca pe un dușman sau ca pe o amenințare) a început să se schimbe și să fie mult mai deschis și mai receptiv odată ce am decis să pun capăt conflic-

telor interne. În 15 minute, am reușit chiar să găsim o soluție pentru dilema anterioară, una care era perfectă pentru amândoi – una la care nu m-aș fi putut gândi în starea de spirit pe care o aveam înainte.

Pe măsură ce se dezvăluie misterele vieții, începi să vezi că toate lucrurile se află în strânsă legătură; totul vine din legile universale și una dintre ele se referă la cercuri. În filmul Secretul, îmi aduc aminte că ai spus: „Universului îi place viteza.” Aș vrea să adaug că universului îi plac de asemenea cercurile și, cu siguranță, viața se desfășoară mult mai ușor atunci când știi în ce direcție vrea cercul să te îndrepte.

Așa că îți mulțumesc din nou, Joe. Diagrama folosită de dr. Hew Len pentru a explica Ho'oponopono mi-a fost de mare ajutor. Ilustrarea acestui proces explicat printr-o diagramă mi-a oferit o perspectivă uimitoare și o unealtă minunată pe care să o folosesc când mă aflu într-o situație în care am de ales să forțez lucrurile sau să le las să se desfășoare normal și când trebuie să răspund din starea zero.

Cu drag,

Nick „Tristan” Truscott, Sensei

[www.SenseiTristan.com](http://www.SenseiTristan.com)

[www.AllWaysZen.com](http://www.AllWaysZen.com)

---

De când am participat la Weekendul Manifestării din mai, spun în fiecare zi: „Te iubesc, îmi pare rău, te rog să mă ierți, mulțumesc.”

În viața mea nu s-a schimbat ceva evident, care poate fi observat, catalogat, inventariat, pentru că eu oricum am o viață minunată de obicei.

Desigur, mi-ar plăcea să fiu foarte bogată, pentru că așa aş putea să-mi vizitez mai des fetele și familia din

Queensland și pe fratele meu la Paris, așa aș putea să-i ofer soțului meu călătoria de vis. Mi-ar plăcea, de asemenea, ca romanele mele să fie cunoscute în toată lumea. Dar acestea ar fi daruri minuscule în comparație cu ceea ce deja am acum.

Schimbarea nevăzută este incredibilă. Când spun „îmi pare rău”, mă simt cu adevărat responsabilă pentru tot ceea ce am în minte atunci. Nu mă mai pot disocia de oamenii care nu sunt de acord cu mine.

Niciodată până acum nu m-am mai simțit atât de legată de alții.

Îmi pare rău pentru tot ce se întâmplă în Irak, de pildă. Nu-mi place deloc să dau telefoane, dar dau telefoane peste tot în țară cu speranța că aș putea schimba ceva din ceea ce se întâmplă în Irak. Mă ajută să mă vindec.

Tocmai pentru că mă simt iertată, sunt atât de recunoscătoare.

#### PANĂ DE CURENT ÎN DEER CANION ROAD

După-amiaza târziu – liniște brusc  
Absența bâzâitului electric  
este în stare să mă umanizeze  
Mă simt atât de electric-vie  
Nu este curent în nicio cameră,  
în nicio casă,  
în sus și în jos pe stradă,  
Nicio veste că se va remedia  
Ne-am cufundat în baia fierbinte  
ne-am luat cina noastră cu brânză și vin pe terasă  
am discutat pe un ton scăzut  
și am privit stelele  
O pană de curent în Deer Canion Road

în Arroyo Grande California –  
neobișnuită, luxuriantă– este atât de altfel  
față de o pană de curent din Buffalo sau Bagdad

Evelin Cole

The Whole-Mind Writer (Poetul profunzimilor)

<http://write-for-wealth.com>

După ce am învățat Ho'oponopono de la dr. Hew Len și de la dr. Joe Vitale, am realizat că treaba mea este să mă purific încontinuu. Când mă purific și ajung înapoi la zero, chiar și afacerile îmi merg de minune. Mă purific și mă îndrept către zero constant, iar dr. Hew Len m-a învățat cum să fac asta.

Împreună cu un coleg de muncă am mers pentru a-i întâlni pe dr. Hew Len și pe dr. Vitale și atunci am realizat că avem atât de multe în comun, încât am ieșit la întâlnire chiar în aceeași seară. Acum, după opt luni, suntem mai îndrăgostiți ca niciodată. Cheia este să fii împreună cu oamenii cu care gândești la fel, să ierți și să te schimbi. Vă mulțumesc, dr. Hew Len și dr. Vitale, pentru că faceți cunoscută această metodă la scară largă. Totodată, vă mulțumesc că mi-ați oferit ocazia perfectă pentru a-mi descoperi dragostea vieții.

Chris „tipul prosper” Stewart

[www.TheProsperityGuy.com](http://www.TheProsperityGuy.com)

Drumul spre Austin a fost ca o vacanță venită după luni întregi de efort pentru organizarea spectacolului. Faptul că am lăsat în urmă orașul Houston a fost mai mult decât o pauză de 24 de ore de evadare din universul acaparant al producției. A fost conjunctura unei

nopti în care am luat în considerare ceea ce avea să-mi pună într-o nouă ordine realitatea chiar înainte de prezentarea pe care o organiza dr. Joe Vitale.

Trecuseră câteva luni de când ascultasem ultima oară una dintre prezentările dr. Hew Len – mai exact un an și jumătate. Deși nu îl mai întâlnisem pe Joe Vitale până atunci, i-am fost recunoscătoare pentru că l-a adus pe Ihaleakala într-un oraș relativ apropiat și pentru că puteam participa la evenimentul din Austin.

Când am schimbat decorul și micile orașe ale Texasului rămâneau în urma mea, mi-au venit în minte gânduri despre Ho'oponopono pe care le uitasem. Mi-am amintit de prima dintre multele dăți când l-am auzit pe Ihaleakala vorbind și despre cum m-au trecut fiori când a citit rugăciunea de deschidere în havaiană. Îmi amintesc cum am reușit să primesc un contract pentru o carte la doar două săptămâni după primul meu antrenament Ho'oponopono, practic doar participând la o conferință a editurilor, vorbind și lăsând o carte de vizită. Două zile mai târziu, un director de editură m-a sunat și m-a rugat să vin și eu cu câteva idei pentru o carte pe care vroiau s-o scoată. Până la sfârșitul lunii eram angajată.

Pe măsură ce mă apropiam de Austin, am meditat și la momentul când, cu șase luni în urmă, un medic veterinar din Montreal mi-a dat trista veste că pisica mea Maya avea cancer intestinal. Nu se știa dacă urma să trăiască până trebuia să o scot din clinică. Când mi-au dat-o acasă, veterinarul mi-a spus că, dacă va avea puțin noroc, va mai trăi câteva săptămâni în care să am timp să-i spun „la revedere”. L-am contactat pe Ihaleakala pentru a-i cere ajutorul cu un proces special de purificare, pentru a scăpa de boala pe care sârmana creatură o contractase din cauza mea. De atunci au trecut un an

și trei luni. Nici nu-mi imaginam atunci când mă pregăteam pentru moartea ei iminentă că, după atât de mult timp, ea încă va fi cu mine în turneu.

Faptul că l-am văzut pe Ihaleakala din nou în Austin a fost ca și cum aș fi ieșit la suprafață și aș fi respirat adânc după ce am stat în apă – una dintre acele experiențe când simți că „te-ai întors la viață”. A fost, de asemenea, și una dintre experiențele care mi-au schimbat cel mai profund existența după 25 de ani în care am încercat de toate, de la budism, tradiții spirituale celtice, psihoterapie, analiza viselor (și chiar mă pricepeam la asta), exerciții energetice și chiar Wicca\*.

Iată-mă, deci, în Austin, din nou față în față cu Ho'oponopono, o filozofie, o tradiție care practic ajunge la esența tuturor practicilor, procedurilor și nesfârșitelor activități de analiză pe care le-am studiat cu îndârjire atât de mult timp înainte – toate cu scopul de a înțelege, de a mă regăsi și a trăi viața la care am fost trimisă pe acest pământ. Trebuie să recunosc, o parte din mine mă îndemna să mă reped la cei care nu mai auziseră de Ho'oponopono și să le spun că „deja fac asta”, dar am început purificarea și tendința asta stupidă (amintirea ei) a dispărut.

Înainte ca dr. Vitale să-l prezinte pe Ihaleakala în acea seară, o revelație m-a lovit ca un trăsnet și m-a făcut să sar de la locul meu, să merg direct la baie și să izbucnesc în lacrimi. În acel moment, în Austin, într-o cameră oarecare, Ho'oponopono mi-a învăluit ființa și

---

\* Wicca este un sistem spiritual care încurajează gândirea liberă a fiecărui individ în parte, o religie politeistă, animistă și panteistă, tolerantă, o mișcare spirituală neopăgână, neuniformă. Fiecare individ este liber să adapteze ideologia wiccană la propria sa personalitate. (n.red.)

am avut un moment de claritate când am știut că nu mai vreau să merg în turnee sub nicio formă. Șase săptămâni mai târziu, eu și Maya – pisica – ne îndreptam spre Los Angeles, spre o nouă casă în Topanga Canyon, care era dată spre închiriere exact când aveam noi nevoie, dar proprietarul s-a hotărât brusc să nu o mai închirieze.

Au trecut alte șapte luni, și chiar săptămâna trecută, când experimentam o altă schimbare importantă, am citit o frază pe care a scris-o Ihaleakala: „Zero este esența ființei.” M-am purificat și am pășit dincolo de marginea unei existențe așa cum o știam și pot spune că nu am căzut în prăpastie.

Îți mulțumesc pentru oportunitatea de a fi părtaș acestor schimbări, revelații și reflecții despre Ho'oponopono care au apărut după călătoria spre Austin din februarie.

PE

Elizabeth Kaye McCall

Înainte de a învăța și de a aplica această metodă, mă confruntam cu probleme puternice în multe laturi ale vieții mele: un soț care nu credea în mine și în capacitatea mea de a-mi construi o viață prosperă, una de care nici nu mă putusem apropia până atunci; simțeam că eram singură în călătoria spre împlinirea marilor scopuri și vise.

În timpul weekendului cu Joe, când am învățat metoda, am întâlnit o tânără care avea scopuri și interese asemănătoare cu ale mele și am hotărât să punem bazele unei afaceri. Această afacere a avut un succes deosebit și a făcut ca munca mea să evolueze de la un nivel mediu la unul extraordinar în doar două luni. Acum lucrăm la următorul proiect, iar această persoană parcă ar fi prietena mea apropiată de ani de zile, nu doar de

câteva luni. Dar cea mai minunată și cea mai mare schimbare care s-a produs înainte de lansarea afacerii este că relația cu soțul meu s-a schimbat în doar câteva săptămâni. Oricând am simțit vreun disconfort în relația noastră, am aplicat metoda Ho'oponopono și, brusc, soțul meu a început să-mi recitească cărțile electronice, să-mi pună întrebări și să-mi împărtășească din propriile sale trăiri. La locul de muncă și-a asumat ceva mai multă responsabilitate și astfel și-a îmbunătățit stima de sine și dragostea față de propria persoană, ceea ce are un impact incendiar asupra relației noastre.

Am o încredere nezduncinată în mine și în ceea ce se desfășoară înaintea mea doar aplicând această metodă câteva minute pe zi.

Mulțumesc!

Karrie King

Autoarea cărții The Red Hot Bedroom (Dormitorul încins) ([www.redhotbedroom.com](http://www.redhotbedroom.com))

Creatoarea Joyful Spaces ([www.joyfulspaces.com](http://www.joyfulspaces.com))

### **Ho'oponopono depășește limitele temporale**

Sunt o mare iubitoare a animalelor.

Nu îmi pasă doar de ale mele – le iubesc pe toate.

Cu câțiva ani în urmă, un prieten mi-a vorbit despre site-ul [www.theanimalrescue.com](http://www.theanimalrescue.com).

Prin intermediul acestui site poți participa la hrănirea animalelor doar făcând un click pe opțiunea „Hrănește un animal în nevoie” („Feed an Animal in Need”). Fiecare click înseamnă șase boluri de mâncare pentru animalele flămânde. Un singur click pe zi poate fi foarte util. Am vizitat acest site în ultimii cinci ani absolut în fiecare zi.



*Într-o sâmbătă dimineața îmi ștergeam e-mailurile și mă simțeam bine că fac și eu ceva în lume – „hrăneam animalele în nevoie”. Am dat peste o poză afișată de unul dintre sponsorii site-ului.*

*Am văzut într-o cușcă un animal care încerca să se întindă după hrană. Arăta atât de bolnav și de sfrijit, încât nici blana lui deasă nu-i putea masca durerea. De fapt, arăta atât de îngrozitor de torturat, încât nu-mi puteam da seama ce fel de animal era. Era un urs? Era un raton? Nu-mi puteam da seama. Sincer, nici nu vroiam să mă uit mai de aproape. Teama îmi spunea că nu voi face decât să-mi reamintesc cât de multă durere există în lume și cât de puțin pot face eu. Totuși, nu sunt genul de om care să întoarcă privirea doar ca să se simtă mai bine.*

*Am simțit nevoia copleșitoare de a mă implica. Îl puteam auzi pe acel animal strigându-mă, cerându-mi să mă trezesc și să-i acord atenție. Privind mai de aproape, am descoperit cu oroare că ceea ce vedeam erau urși capturați în cuști care aveau să le fie închi-soare timp de ani întregi, până la sfârșitul vieții lor.*

Urșii trăiesc în cuști puțin mai mari decât ei pentru a ușura „mulgerea”. Bila le este extrasă printr-o tăietură făcută în abdomenul ursului și în vezicula biliară unde este depozitată bila, după ce este secretată de ficat printr-un canal hepatic. Un tub este inserat în tăietură pentru a colecta bila, sau un tub de oțel este introdus cu forța în vezicula biliară pentru ca bila să se scurgă într-un recipient de colectare. De la fiecare urs se colectează între 10 și 20 de mililitri de două ori pe zi. Societatea mondială pentru protecția animalelor atrage atenția că în timpul acestei operațiuni observatorii au văzut că urșii gem, se izbesc cu capul de cușcă și își mușcă labele. Rata mortalității este între 50 și 60%. După câțiva ani, când urșii nu mai produc bilă, sunt mu-

tați într-o altă cușcă unde fie sunt lăsați să moară de foame, fie sunt uciși pentru labele lor și pentru vezicula biliară. Labele de urs sunt considerate o delicatasă. ([http://en.wikipedia.org/wiki/Bile\\_bear](http://en.wikipedia.org/wiki/Bile_bear))

*Mi-a venit să vărs și am simțit nevoia să îmi descarc mânia pe acești braconieri ignoranți. A fost nevoie de toată disciplina de care dispuneam pentru a-mi aminti că rușinea și critica nu schimbă niciodată o persoană. Datorită dr. Joe și dr. Hew Len, am acum la îndemână, în bagajul meu de trucuri, ceva mult mai bun: Ho'oponopono.*

*Am început să spun cuvintele: „Îmi pare rău, te rog să mă ierți, te iubesc, mulțumesc.” În timp ce repetam această mantra iarăși și iarăși, mi-am imaginat inima crescătorilor de urși cum se umple cu dragoste, înțelegere și milă. Mi i-am imaginat cum au avut un moment de iluminare atunci când ceea ce știam a ajuns și la ei și astfel au intrat în contact cu propria conștiință. Astfel, nivelul conștiinței lor a crescut și și-au dat seama că responsabilitatea pentru sângele de pe mâinile lor le aparține în totalitate. Mi i-am imaginat căzând în genunchi în agonie completă – cerând iertare și îndurare lui Dumnezeu și urșilor pentru torturile și suferințele pe care le-au cauzat acestor minunate creaturi. Apoi i-am văzut dând drumul tuturor urșilor, dându-le medicamente, acordându-le atenție și îngrijire, vindecându-i de ceea ce sufereau și eliberându-i în final.*

*Poate mulți nu știu (cum nu am știut nici eu) că bila de urs este folosită de secole. Astăzi este utilizată în procesul de producere a vinului, șamponului și medicamentelor. Greutatea enormă a acestei tragedii nu implică doar momentul prezent – munca mea de purificare trebuia să acopere și trecutul. Era vorba de sute de ani de durere ce trebuia vindecată.*

Această experiență m-a marcat. În acea zi, ore întregi nu m-am putut concentra asupra nici unui alt aspect și am repetat continuu: „Îmi pare rău, te rog să mă ierți, mulțumesc, te iubesc.”

Greutatea acestei dureri enorme nu putea fi îndepărtată sau ignorată. Eram absolut chinuită. Eram atât de întristată. Mă simțeam de parcă eu fusesem cea care capturase urșii și ținea cheia de la cuștile lor în propriul buzunar.

O dată pe săptămână, eu și soțul meu ne-am înțeles să avem o zi de „întâlnire”. În acea zi, el m-a invitat să mergem la un film. Mă simțeam foarte rău și nu prea aveam chef să merg. Dar știam că nu avea niciun rost să spun: „Nu, mulțumesc. Chiar nu prea am chef – sunt îngrijorată din cauza urșilor.”

Am păstrat munca de purificare doar pentru mine și am fost de acord să merg cu el. Am mers să vedem filmul 16 Blocks cu Bruce Willis. Nici nu mă gândeam că tema filmului va fi în strânsă legătură cu ceea ce simțeam atunci. Mesajul principal al filmului era: „Oamenii se pot schimba.”

Cât timp a rulat filmul am aplicat Ho'oponopono. Într-una dintre scene am observat pe fundal un autobuz ce avea pe partea laterală o reclamă ce arăta imaginea unui ursuleț și dedesubt cuvintele: „Trimite dragoste.”

Experiența vieții îmi spunea că acesta era un „vis deșteptător”. Era de parcă mi s-ar fi transmis: „Ești pe drumul cel bun. Continuă să faci ceea ce faci.” Așa ne vorbește universul? Îmi place să cred că da.

Mi-am reamintit astfel că acei crescători de urși nu au nevoie de mânie pentru a se schimba; ei au nevoie doar de dragoste. Urșii au nevoie de dragoste. Lumea întreagă are nevoie de dragoste. Dragostea este cea care

schimbă oamenii și de la această regulă nu există excepții. A manifesta dragoste față de o situație abuzivă, periculoasă, urâtă este singurul lucru pe care îl poți face dacă ești în căutarea vindecării și a schimbării durabile. Nu este ușor să faci asta, dar întotdeauna răspunsul este dragostea.

Pe măsură ce nervozitatea mea a început să scadă și se apropia seara, amețea, nerăbdarea, vina, durerea și mânia pe care le simțisem până atunci ajungeau să pălească. Totuși, am continuat să aplic metoda Ho'oponopono ca să îmi clarific amintirile zilei și să pot adormi.

La scurt timp după aceea, într-o zi, treceam pe lângă televizor când am auzit crainicul de la știri spunând că un urs a fost salvat recent. În adâncul inimii știam că mesajul îmi era adresat mie – mi se dăduse o confirmare a faptului că putem schimba cu adevărat ceva în orice parte a lumii, indiferent unde am trăi. Da, chiar și atunci când mâncăm popcorn și ne uităm la un film.

Vă mulțumesc, dr. Joe și dr. Hew Len, și le mulțumesc tuturor celor care au purtat acest mesaj înaintea voastră, tuturor celor care au adus mesajul Ho'oponopono în viețile noastre pentru ca noi să ne putem trezi și să putem transmite mai departe cunoașterea că avem puterea de a vindeca și de a schimba lumea. Munca noastră abia a început.

Să ne amintim întotdeauna:

Să nu facem rău nici unei făpturi.

Să iubim orice.

Să îi iubim pe toți oamenii.

Ho'oponopono depășește limitele temporale...

Suzanne Burns

[www.ThankYouth.com](http://www.ThankYouth.com)

### **Căutarea unui tratament pentru astm s-a încheiat**

Într-o seară mai aparte, după 50 de ani de luptă cu astmul și alergiile, această problemă s-a încheiat magic, brusc. Data: 25 februarie 2006.

Mai devreme în acea zi, în timp ce mă relaxam luând un prânz Tex-Mex în Austin, am simțit un tremur în ființa mea. Oooo, era ceva misterios, de parcă se întâmpla ceva ce determina în mine o schimbare. Un val de dragoste mi-a străbătut ființa și m-am oprit din mâncat.

În acea seară, în sala de conferințe a hotelului, un val de electricitate a umplut aerul – o pulsare inexplicabilă de emoție. Dr. Hew Len, oratorul, s-a așezat la masa mea. În timpul mesei i-am spus de problema cu care mă confruntam și el s-a folosit de asta în discursul său.

Ei bine, știam căte ceva despre spiritualitatea hawaiiană și despre metoda de vindecare spirituală huna\*, dar nu știam nimic despre metoda de vindecare și iertare și despre filozofia de la baza vindecării pe care el ni le-a explicat în amănunt. Dr. Hew Len ne-a spus că aplică această metodă pentru fiecare dintre cei de față, citind numele noastre, purificându-se și „unindu-se” cu fiecare dintre noi. El face asta prin exprimarea dragostei pentru fiecare persoană, prin a-și cere iertare pentru orice rău făcut conștient sau inconștient, din trecutul și până în prezentul său și al strămoșilor săi, nouă sau strămoșilor noștri, mergând înapoi pe firul vieții până la începuturi, la formele larvare primitive. Uau! Este foarte mult de purificat – pentru ca și el, și noi să putem ajunge înapoi la adevărata relație cu Divinitatea.

\* Huna este titulatura modernă sau occidentală folosită pentru a desemna șamanismul taumaturgic și spiritual hawaiian. (n.red.)

În ziua următoare, miracolul s-a manifestat. M-am întâlnit cu mentorul meu (care face parte din echipa lui Joe Vitale) și cu soția sa pentru a lua prânzul, dat fiind că nu eram din oraș și că nu ne cunoscusem niciodată față în față. A trebuit să mergem pe jos câteva străzi până la restaurant și am realizat că nu aveam nevoie de inhalatorul meu în timpul acestui drum. Era ceva destul de neobișnuit. Acesta a fost primul indiciu. Mi-a atras atenția că era o distanță destul de mare față de locul unde parcasem mașina și le-am spus că poate nici nu mai aveam astm și că simțeam că așa era.

Ceva mai târziu în aceeași seară am avut plăcerea de a cina cu dr. Hew Len și am discutat despre vindecarea prin Ho'oponopono, subliniind că acum, odată ce am experimentat forța acestei metode scăpând de astm, aș putea să mă duc să-i ajut pe alții care au o problemă similară. Ne-a vorbit și despre importanța de a bea multă apă înaintea fiecărei mese pentru a elimina toxinele și pentru a înlătura dezordinea din mediul înconjurător.

Ei bine, a început să devină din ce în ce mai interesant. De atunci au trecut aproape șase luni și, cu toate că am mai avut bronșită, am reușit să mă vindec fără medicamente. Nu m-am sufocat niciodată și nu am avut nevoie de inhalator sau de orice alt fel de medicamente pentru astm. De atunci am fost în case unde erau pisici, câini și păsări, case unde am stat ore întregi fără să mă sufoc sau să am nevoie de spray. Plămânii mei sunt curați precum cristalul și pot în sfârșit respira adânc și normal. Uau!

Dr. Hew Len, deși nu o numiți vindecare, iar pe dumneavoastră nu vă numiți vindecător și ați spune că universul și sufletul meu au făcut vindecarea, aș vrea totuși să vă mulțumesc și să-i mulțumesc, de asemenea,

lui Joe Vitale pentru că v-a prezentat în acea seară a vindecării magice. Vă sunt veșnic recunoscătoare!

Martha Snee

[www.translimits.com](http://www.translimits.com)

Iată o ultimă mărturie:

### **Un irlandez cunoaște Aloha**

În urmă cu zece ani am început cunoașterea sine-lui prin metoda Ho'oponopono. Am ajuns la aprofundarea acestei metode havaiene de rezolvare a problemelor după ani întregi de cercetare a sistemului asiatic de vindecare, arte marțiale și activitate energetică.

M-am dat peste cap pentru a înțelege tot ceea ce era legat de iluminare și, irlandez fiind, am căutat întotdeauna să văd „cum e făcută budinca” (însemnând că vroiam să văd și rezultatele, nu să aud doar vorbele). Fiind crescut într-un cartier foarte dur din South Boston, Massachusetts, unde focurile de armă și sirena poliției erau precum ciripitul păsărilor, șansa de a descoperi înțelegerea metafizică a universului nu apărea prea des. Așadar, pentru că mi s-a ivit oportunitatea de a participa gratis la un seminar, am profitat de ocazie pentru a verifica ce este cu această înțelegere havaiană a vieții.

Am descoperit ceva foarte diferit. Multe sisteme folosesc și mută energia (așa cum ai muta piesele pe o tablă de șah). Totuși, Ho'oponopono mi-a dezvăluit cum să șterg elementele negative care se manifestă ca probleme în interiorul meu (îndepărtând astfel chiar piesele de șah). Eram cel puțin uimit. La acea vreme, multe dintre concepte mi-au trecut pe lângă ureche, pentru

că toate ideile erau noi pentru mine. Dar, la sfârșitul seminarului, m-am gândit să mă folosesc de cele două unelte care îmi fuseseră dăruite și am început să le utilizez cât de mult am putut în acea zi și în timpul ședinței de masaj pentru a vedea „cum era făcută budinca”.

În trecut, practicasem Tui Na, o formă de masaj medical chinezesc și, de-a lungul timpului, punctul meu de vedere cu privire la tratamente suferise o schimbare. Înainte de a aplica procesul acesta nou, aveam o înțelegere foarte clar definită despre ceea ce era rău în interiorul unei persoane conform tradițiilor energetice asiatice. Dar, pe măsură ce derulam procesul respectiv, am observat că înțelegerea mea s-a schimbat și că de ce-urile și cum-urile mele nu corespundeau cu perspectiva aceasta. Acum îmi focalizam atenția asupra unor zone care nu aveau legătură cu cele indicate de clienții mei. Când am procedat astfel, clienții mei mi-au semnalat rezultate imediate în mai multe privințe. Cred că nu mai e nevoie să spun că am început să mă lupt cu propria înțelegere și am ajuns să percep mult mai amplu cadrul spiritual al acestei forme de artă havaiană. În primăvara următoare, am participat la un curs de instruire completă și am început să aplic toate tehnicile specifice acestei metode.

Într-o zi, am primit un telefon de la o clientă pe care o voi numi J, psiholog practicant. M-a rugat să consult o pacientă a sa pentru care era foarte îngrijorată (o voi numi F), căreia i se aplicase un diagnostic clinic de dezechilibru mintal, care avea la activ numeroase tentative de suicid și care fusese de câteva ori pusă în cămașă de forță pentru propria siguranță. I-am spus: „Dar ce ți-am făcut?” Mi-a spus: „Știu că o poți ajuta. Trebuie să o poți ajuta. Dacă nu, nu va reuși să treacă

peste asta." Am fost de acord. La sfârșitul convorbirii, J mi-a spus, de asemenea, că F fusese cândva agresată de un maseur. M-am întrebat: „Ce aş putea face pentru a o ajuta pe această femeie?”

În seara aceea, când am ajuns acasă, m-am întrebat o bună bucată de timp cum aş putea proceda. Cum aş fi putut să determin vreo schimbare la acest nivel? După ceva vreme, mi-am amintit: Ho'oponopono! Ho'oponopono! Mi se derula în minte ca o bandă stricată. Aşa că am început să depun eforturi serioase pentru a aplica metoda înaintea consultației, în timpul acesteia și după aceea. Nu i-am spus nimic lui F despre secretul meu. În timpul consultațiilor, camera de tratament era plină de bună dispoziție și în aer plutea o pace consistentă pe măsură ce mă purificam. Pentru a scurta povestea, aş vrea să spun că F s-a schimbat complet și că este acum o femeie normală care își trăiește viața așa cum e ea. Este dovada vie că, dacă ne asumăm 100% responsabilitatea, situația se poate într-adevăr schimba.

Și în cazul meu, practica masajului s-a modificat și foarte rar mai ating pe cineva. Acum plutesc prin viață, lovindu-mă de unele obstacole din când în când, așteptând uimit să văd unde mă va duce purificarea. A fost simplu? Nu, dar valorific cu adevărat toate situațiile care m-au ajutat să realizez cine sunt.

După mulți ani de voluntariat pentru Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos, punctul meu de vedere este simplu:

Întotdeauna vor apărea obstacole într-un fel sau altul, fie probleme de familie, fie situații de stres, critică, război, și la început mi-a fost greu să accept asta. Acum, în loc să mă întreb „de ce eu?” (ceea ce induce un răspuns legat de vină), spun mai degrabă „sunt responsabil” și pur și simplu aplic metoda și îl las pe Dumnezeu

zeu să mă îndrume.

Este foarte, foarte greu să faci asta. Am spus greu? Da, dar cred că totuși lucrurile se îmbunătățesc și că niciodată nu putem înțelege totul, pentru că sunt atâtea realități ce coexistă în același tipar temporal. Nu ar trebui să ne pierdem timpul cu întrebări, ar trebui pur și simplu să acționăm.

Procedând astfel, vom reuși să nu ne fim o piedică în calea dezvoltării propriiei persoane. Când vom păși în afara sinelui pentru a da vina, a reacționa, a ne plânge, a geme și așa mai departe, vom pierde de sub control situația – și anume șansa de a ne elibera de problemele din interiorul nostru. Dacă vom arunca vina pe altcineva, vom fi deconectați (ca și cum nu am fi plătit factura la cablu, și gata! am rămas fără HBO).

Trebuie să ne păstrăm echilibrul, să nu ne considerăm sfinți, dar nici să nu cădem în depresie, ci pur și simplu să ne continuăm drumul fără a critica darul cel mai mare – sinele.

Dacă mă poticnesc în procesul de purificare, mă trezesc și o iau de la capăt – încă o șansă de a vedea „din ce-i făcută budinca”.

Mulțumesc!

Brian Om Collins.



## CUM SĂ OBȚINEȚI REZULTATE MAI RAPIDE

*Nu îi spui Divinității „te rog să mă ierți” pentru că Divinitatea are nevoie să audă asta; o spui pentru că tu ai nevoie să o auzi.*

Dr. Ihaleakala Hew Len

În ciuda tuturor dovezilor pe care vi le-am oferit în capitolul anterior, eu încă mai aveam unele îndoieli. I-am spus dr. Hew Len că nu puteam vedea întotdeauna rezultatele imediate obținute în urma purificării. Mi-a spus: „Dacă ai putea vedea toată gama de rezultate în urma purificării tale și a altora, ai fi uimit. Și te-ai purifica și mai mult. Ții în sufletul tău toate greșelile lumii, la fel cum fac și eu”, a mai adăugat el. „Shakespeare are o perspectivă incredibilă: „Biet suflet, miez al lutului meu, lutul / mereu nevrednic, cine te-nvrăjbi...” [Sonetul 146]\*.

Shakespeare ne atrage atenția că rațiunea (intelectul) generează nebunie, confuzie, neclaritate:

Abstras gândirii, fuge, și-abia prins,  
nebun momeala caută, ca peștii,  
în mreжіle întinse dinadins...

Sonetul 129\*\*

\* Sonete, William Shakespeare, Editura Litera Internațional, București-Chișinău, 2002 (n.red.)

\*\* William Shakespeare, op. cit. (n.red.)

Shakespeare semnaleză și problema amintirilor:

Când la taifasul gândurilor bune  
le chem la mine, glasuri din trecut  
deplâng speranțe ce-n deșertăciune  
s-au stins, și timpu-mi jelui, cel pierdut.

...

Mă mai frământă pierderile câte  
Le-am încercat cândva și seamă dau,  
Plătesc din nou imagini mohorâte  
Ce, vii odată, mă înconjurau.

Sonetul 30\*

Mornah arată care este scopul darului vieții pe care ni l-a făcut Divinitatea:

„Purifică, șterge, șterge și găsește-ți propriul Shangri-la. Unde? În interiorul tău.”

Shakespeare și Mornah sunt mesageri care ne deschid noi perspective asupra misterului existenței.

Eram un tip destupat la minte, atât cât poate fi un om – cel puțin un om numit Joe Vitale, sau chiar Ao Akua. Dar încă nu înțelegeam esența a ceea ce dr. Hew Len încerca să îmi spună. Dar continuam să învăț. Mi-am amintit ce scriesem într-una dintre cărțile mele anterioare: confuzia este acea stare minunată care apare înaintea clarificării.

Ei bine, mă aflu în acea „stare minunată”.

Nenumărați vindecători au venit la dr. Hew Len, plângându-se că se simt rău sau că nu au capacitatea de a-i ajuta pe oamenii pe care îi consultă. Puteam spune și eu același lucru. Inițiasem deja programul de instruire în miracole la [www.miraclescoaching.com](http://www.miraclescoaching.com) și vroiam ca trainerii mei să înțeleagă că, pentru a-i vindeca pe alții, trebuie mai întâi să se

\* William Shakespeare, op.cit. (n.red.)

vindece ei înșiși; ceilalți sunt deja perfecți. Dr. Hew Len a explicat acest aspect într-unul dintre e-mailurile sale:

Un cursant al metodei Identității Ho'oponopono din Calabasas, California, a strigat brusc în timpul discursului pe care îl țineam în cadrul sesiunii de instruire din acest weekend:

« „Doamne, acum știu de ce mă durea așa de tare stomacul când aplicam procesul de vindecare. Eu luam de bună voie asupra mea suferințele clienților mei. Și nu trebuie să fac asta. Le pot pur și simplu îndepărta.”

Acel cursant a înțeles o latură a problemei pe care terapeutii” nu o înțeleg. Ei nu pricep că pacientul este de fapt perfect. Nu clientul este problema. Nici terapeutul nu este problema. Problema este ceea ce Shakespeare desemnează prin: „Timpu-mi jelui, cel pierdut.”

Problema sunt amintirile care revin mereu în subconștient, acel Unihipili, partea pe care „vindecătorul” o împarte cu clientul său.

Metoda Identității Ho'oponopono este un proces de rezolvare a problemei prin căință, iertare și transformare, pe care oricine îl poate aplica *asupra propriei persoane*. Este o cerere adresată Divinității pentru a transforma amintirile problematice din Unihipili în zero, în nimic.

La fel se întâmplă și în cazul tău. Amintirile problematice din Unihipili sunt probleme recurente, fie ele legate de greutate, fie de copilul pe care îl ai sau de orice altceva. Mintea conștientă, intelectul, nu are nicio idee despre ceea ce se întâmplă.

Pentru că lucrurile stau astfel, Ho'oponopono apelează la Divinitatea din interior, care știe să transforme în zero toate amintirile care apar mereu în Unihipili.

Trebuie să fac o observație. Așteptările și intențiile nu au niciun impact asupra Divinității. Aceasta va acționa cum și când crede de cuviință, în felul său și la timpul potrivit.

Deși nu înțelegeam încă toate acestea, aveam totuși capacitatea de a spune „te iubesc”. Părea un gând inocent. Ce

ar putea fi rău în a spune tot timpul „te iubesc”? Nimic. De fapt, zero.

După cum explica cândva dr. Hew Len, „pentru a deschide calea revărsării bogăției divine, trebuie mai întâi să-ți ștergi amintirile. Atât timp cât amintirile (blocajele/limitările) sunt prezente în subconștient, ele nu-i dau voie Divinității să ne ofere *pâinea noastră cea de toate zilele*.”

Am început să simt că această metodă de purificare și eliberare prin a spune „te iubesc” trebuie împărtășită lumii întregi. Pentru că îmi merge mintea la afaceri, am văzut și în aceasta un produs, așa că am vorbit cu unul dintre partenerii mei de afaceri, Pat O'Bryan, despre realizarea unei înregistrări audio a metodei. A fost imediat de acord. În timp ce el realiza muzica și eu înregistram cele patru expresii, am făcut și o copie web (o puteți găsi la [www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou.htm](http://www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou.htm))

Acel site și înregistrarea audio respectivă au avut un mare succes. Dar mai bun decât faptul că am avut vânzări imense a fost sentimentul că îi ajutam pe oameni să se trezească la puterea pe care o conferă folosirea acestui proces simplu de purificare. Imaginați-vă mii de oameni spunând „te iubesc”!

Mark Ryan – prietenul care mi-a vorbit pentru prima dată despre misteriosul vindecător care i-a tămăduit pe infractorii bolnavi mintal – a devenit ajutorul meu în realizarea unui produs bazat pe perspectiva dr. Hew Len.

Împreună cu Mark, am realizat un DVD. Ideea este să facem în așa fel ca schimbarea să fie ușoară, fără efort. Nu aveți decât să deschideți DVD-ul cu orice player și să priviți spectacolul. Ceea ce veți auzi sunt povești spuse fie de Mark, fie de mine, și multă muzică originală. Ceea ce veți vedea conștient sunt imagini frumoase, precum insule sau nori. Ceea ce veți vedea inconștient sunt mesaje subliminale care vor apărea pe ecran doar câteva clipe. Aceste mesaje sunt

asemenea unor telegrame trimise subconștientului dumneavoastră. Ele vor afișa cuvintele care vă vor ajuta să renunțați la resentimente și să simțiți dragoste. Întregul DVD este creat pentru a vă ajuta să iertați și să simțiți din nou dragoste (vizitați [www.subliminalmanifestation.com](http://www.subliminalmanifestation.com)).

Acest produs a fost realizat pentru a-i ajuta pe oameni să elimine blocajele negative interioare. Pe măsură ce au eliminat tot mai multe stări negative, au ajuns din ce în ce mai aproape de experimentarea strălucirii acelei stări a ființei cu zero limite.

Știam că ideile ne vin pe măsură ce ne continuăm purificarea. Acestei stări i-am dat numele de Marketing Inspirat. În trecut, obișnuiam să creez un alt produs combinând idei și produse deja existente. Acum realizăm că ceea ce făceam era mult mai puternic, mai puțin stresant când lăsam ideile să curgă pur și simplu. Tot ce trebuia eu să fac era să acționez. Așa am ajuns eu și Pat să facem și acea înregistrare cu „te iubesc”. Așa am ajuns eu și Mark să creăm acel DVD cu idei subliminale. Ideile îmi veneau în minte, iar eu le puneam în aplicare.

Dacă vă veți opri și vă veți gândi la implicațiile acestor lucruri, s-ar putea să fiți uimiți. Ceea ce vreau spun este că purificarea continuă este mult mai importantă decât orice altceva. Pe măsură ce vă veți purifica, veți primi nenumărate idei. Și unele dintre ele s-ar putea să vă aducă multă, multă prosperitate.

Dr. Hew Len sugerează câteva căi de purificare permanentă. Una dintre ele este un simbol care i-a fost trimis prin intermediul inspirației. Acesta este:



El a pus simbolul acesta pe o carte de vizită și a făcut chiar abțibilduri și nasturi cu acest simbol (vedeți [www.businessbyyou.com](http://www.businessbyyou.com)). Cuvântul Ceeport înseamnă „purifică, șterge, șterge până vei intra în port – starea zero”<sup>\*</sup>.

Pentru că acum sunt convins că purificarea este singura cale de a obține rezultate rapide, port două ace de cravată. Limesc acest simbol pe orice, de la mașina mea la computer, la portofel și până la echipamentul de sport. Mi l-aș lipi și de frunte dacă nu aș crede că arăt ciudat așa. Desigur, mi-aș face și un tatuaj cu acest simbol.

Într-o zi, când dr. Hew Len mi-a făcut o vizită pentru a discuta despre carte, i-am arătat noua mea carte de vizită. Un prieten îmi făcuse o poză în care stăteam în fața celei mai noi mașini, un Panoz Esperante GTLM din 2005, o mașină sport asamblată manual, produsă undeva în Atlanta. Știam că în acea poză arăt foarte sigur pe mine și probabil radiam bunăstare, dar nu aveam idee cât de puternică era acea imagine. (Vedeți poza cu mine și cu Francine de pe cartea de vizită, pe pagina următoare.)

„Aceasta este o unealtă de purificare”, mi-a spus dr. Hew Len după ce s-a uitat la ea câteva momente. „Poți purifica cu ea amintirile și starea de negativitate trecând cartea aceasta de vizită pe deasupra obiectelor, oamenilor și pe deasupra ta.”

Fie că are dreptate sau nu, m-am simțit mult mai bine și eram acum dispus să o transmit mult mai ușor și altora. Imediat am ridicat cartea de vizită deasupra corpului pentru a purifica negativitatea din jurul meu. Dr. Hew Len a zâmbit, apoi a început să râdă.

Mi-a mai spus că emblema companiei producătoare de mașini Panoz, cu un simbol yin-yang și cu un trifoi,

<sup>\*</sup> În engleză în original: „Clean, Erase, Erase, while returning back to Port – the zero state”. (n.red.)



este de asemenea o unealtă puternică de purificare. Pentru că îmi iubesc mașina și șofez destul de frecvent, gândul că mă purificam doar conducând-o m-a făcut să zâmbesc.

Cel mai frumos lucru în legătură cu cartea mea de vizită este că are încorporată imaginea mașinii cu acel simbol pe capotă. Așa devine o unealtă dublă de purificare.

Sunt sigur că din cauza unor afirmații de genul acesta, unii oameni îl consideră pe dr. Hew Len ca fiind sărit de pe fix. Dar, indiferent dacă îl considerați nebun sau nu, rezultatele pe care eu și atâția alții le obținem cu astfel de unelte „nebunești”, cum e cartea mea de vizită sau acest desen Cee-

port, sunt reale. Dacă le-aș aminti aici, nu aș reuși să vă conving, dacă mintea dumneavoastră este sceptică. Până la urmă, faptul că unii oameni lipesc desene Ceeport pe birourile lor pentru a obține o mărire de salariu poate părea prostesc, dacă nu cel puțin o superstiție. Ei bine, poate e vorba de efectul placebo: funcționează pentru că noi credem că funcționează. Dacă e așa, vă încurajez să faceți asta în continuare.

Marvin, de exemplu, un comerciant despre care veți citi în capitolul următor, a depășit toate recordurile la capitolul vânzării mașinilor de lux. Mi-a spus că a lipit simboluri Ceeport „peste tot”.

„Le-am lipit pe birou, pe tavan, pe computer, pe cana de cafea, sub mașină, în sala de prezentări și în multe alte locuri” a spus el. „Nu primesc ceva în plus pentru aceste etichete. Totuși, cumpăr sute de etichete și le lipesc peste tot.”

Poate credința lui în această unealtă de purificare este cea care face ca lucrurile să funcționeze.

Sau poate chiar unealta de purificare funcționează.

Cine poate ști exact?

Un doctor mi-a spus cândva: „Toate medicamentele au de fapt doar un efect placebo.”

Dacă și cartea mea de vizită are efect placebo, este cu siguranță mai ieftină decât multe altele.

Vă încurajez să folosiți orice vi se pare că ajută.

Purificați, purificați, purificați.

## CUM SĂ PRIMIȚI BOGĂȚII MAI MULTE

*Eu sunt „I-ul Identității”*

Owau no ka „I”

Următorul seminar condus de dr. Hew Len la care am participat a fost cu totul diferit de primul. Deși mesajul principal vorbea tot despre purificare și ștergerea programelor și amintirilor stocate în plan mental, perspectiva sa era mult mai relaxată și mai nonconformistă. A început jucându-se cu o minge de baseball și întrebându-ne apoi care era ideea principală a jocului.

- De a atinge baza, a spus cineva.
- De a câștiga, a spus altcineva.
- De a sta mereu cu ochii pe minge, am spus eu.
- Exact! a răspuns dr. Hew Len cu accentul său pronunțat havaian. Pentru a câștiga sau pentru a atinge baza, trebuie mai întâi să stai tot timpul cu ochii pe minge. Ce aspect din viața voastră semnifică această minge de baseball?

Toți erau tăcuți.

- Respirația, a spus cineva.
- Aceste clipe, a spus altcineva.

Dr. Hew Len și-a dat seama că nu ajungeam unde vroia el, așa că ne-a dat răspunsul:

– Mingea de baseball este Divinitatea, a spus el. Trebuie să vă concentrați să ajungeți mereu la zero. Fără amintiri. Fără programe. Zero.

Purificare, purificare, purificare.

Tot ceea ce faceți este fie să vă purificați, fie să nu vă purificați. Puteți alege ce vă place. Dar nu puteți stabili și dacă veți obține ceea ce vă doriți sau nu. Trebuie să aveți încredere în Divinitate că va face ce este mai bine pentru dumneavoastră. Este posibil să știți mai bine decât Divinitatea ce vă trebuie? Nu prea așa crede. Așa că renunțați.

Purificați, purificați, purificați.

– Intenția mea este să mă aliniez intențiilor divine, i-am spus dr. Hew Len.

– Foarte bine pentru tine, Joseph.

Intențiile sunt limitări. Iei decizia că ai vrea un loc în parcare pe rândul din față. Intenționezi să faci așa. Dar Divinitatea îți dă un loc de parcare mult mai departe. De ce? Pentru că ai nevoie să mergi mai mult pe jos. Renunță să te mai împotrivești.

Purifică, purifică, purifică.

Am mai petrecut încă două zile cu dr. Hew Len. În sală erau treisprezece oameni. Întreaga discuție se învârtea în jurul modului în care apar problemele.

– Veți avea întotdeauna probleme, a spus el.

Nu sunt de acord cu această frază, totuși am notat-o. Purificați, purificați, purificați.

– Problemele sunt amintiri care apar iar și iar, a mai adăugat el. Ele nu vă aparțin doar vouă. Le împărtășiți cu alții. Modul de a vă elibera de aceste amintiri este să vă expremați dragostea față de Divinitate. Ea aude și răspunde, dar în felul cel mai potrivit pentru fiecare dintre voi, exact la timpul potrivit pentru fiecare în parte. Puteți alege, dar nu puteți decide. Divinitatea este cea care decide.

Nu înțelegeam. Purifică, purifică, purifică.



Marvin, un tip vesel, zâmbitor, din Filipine, s-a ridicat și a explicat că vinde mașini de lux în valoare de 150 de milioane de dolari pe an și reușește asta fără să-și propună să vândă ceva cuiva. Tot ceea ce face este să se purifice.

– Tot ce fac este să spun toată ziua „te iubesc”, a explicat el cu engleza lui puțin stâlcită. Mă purific în timp ce-i ascult pe alții. Tot ce fac este să mă purific, să mă purific și iar să mă purific. Întotdeauna purific.

– Nu intenționezi niciodată nimic? l-am întrebat neîncrezător. Mă gândeam că cel puțin intenționează să vândă mașini, din moment ce asta era slujba lui.

– Niciodată, a răspuns el. Nu am așteptări. Pur și simplu mă duc la muncă și mă purific.

Purifică, purifică, purifică.

Am petrecut următoarele două zile ascultând povești despre purificare de la oameni obișnuiți, ca mine și ca dumneavoastră. Dar este atât de greu de crezut. Să spui doar „te iubesc” și să te purifici, și lumea se va schimba? Așa poți vinde mai multe mașini? Așa poți avea mai mulți bani? Cum?

– Ești responsabil pentru tot, a spus dr. Hew Len. Totul este în interiorul tău. Totul. Fără excepții. Trebuie să te purifici în interior, altfel nu te vei putea elibera.

Să purifici terorismul?

Purifică, purifică, purifică.

Să purifici economia?

Purifică, purifică, purifică.

Să purifici – completați dumneavoastră – ce?

Purifică, purifică, purifică.

– Depinde de tine să purifici tot ce face parte din viața ta, a mai spus dr. Hew Len.

Când am făcut o scurtă pauză, am sunat acasă să văd ce fac Nerissa și animalele noastre. Nerissa m-a lăsat cu gura căscată spunându-mi că a pregătit o surpriză pentru mine.

Știam că era foarte ocupată în acea zi, așa că nu îmi venea să cred că pregătise ceva pentru mine.

– Ce este? am întrebat-o.

– O surpriză imensă.

– Spune-mi.

– Nu ghicești nici într-o mie de ani, a spus ea.

– Nu mă pune să ghicesc. Nu am la dispoziție o mie de ani.

Înainte să vă spun ce îmi pregătise, dați-mi voie să vă explic ceva. Nerissa a fost foarte stresată din cauza numeroaselor proiecte pe care le avea. Nu mai putea face față. Lucra la o înregistrare video pentru mine și pentru un alt client. Ea creează programe computerizate pe care vrea să le promoveze. Trebuie să se ocupe și de casă cât timp sunt plecat. Abia are vreme să-și planifice ziua, asta pe lângă numeroasele ei proiecte. Așa că vă dați seama că am fost foarte surprins când mi-a spus:

– Ți-am scos totul din dulap și am făcut ordine.

Purifică, purifică, purifică.

Eram năucit. A-mi face ordine în dulap nu era o prioritate pentru mine, cu atât mai puțin pentru ea.

– Am dat jos toate hainele, toate rafturile, am pus alte rafturi, am pus la loc hainele, ți-am pus hainele stivuite pe umerase și le-am pus în ordine pe cele care erau pe jos.

Era la fel de surprinzător pentru mine ca și cum mi-ar fi lăsat un cec în valoare de cinci milioane de dolari.

Era de necrezut.

– Ce te-a determinat să faci asta? am întrebat-o.

– Vroiam s-o fac de ceva vreme, a răspuns ea.

A vrut să facă asta? Poate că da, dar știam că nu avea timp. Ideea îi venise din senin.

Dr. Hew Len spune că atunci când ne purificăm amintirile, inspirația se revărsă în interiorul nostru. Nerissa s-a simțit

inspirată să îmi facă ordine în dulap. Este o metaforă și dovedește că purificarea interioară duce la ordine exterioară.

Nu poți ști care vor fi rezultatele exterioare.

Din nou spun că poți alege, dar nu poți decide.

Mai târziu, în camera de hotel a dr. Hew Len, am stat de vorbă ca de la maestru la discipol. Atât doar că mă tratează ca și cum eu aș fi maestrul.

– Joseph, ești un om lăsat de Dumnezeu să fie de nota 10.

– Sunt?

Eram măgulit, dar recunosc că habar nu aveam despre ce vorbea.

– Ai venit aici pentru a-i ajuta pe alții să trezească Divinitatea din ei, a explicat el. Scrierile tale sunt hipnotice. Este darul tău. Dar mai e ceva.

– Mai e?

Purifică, purifică, purifică.

– Ești omul I al afacerilor, a spus el. Știi ce înseamnă asta?

Habar nu aveam, și i-am spus.

– Ești un fel de Iisus al afacerilor, a răspuns el, omul care poate realiza o schimbare.

Când îmi spunea toate acestea, mă gândeam să păstrez discuția respectivă doar pentru mine. Nimeni nu va crede ce mi-a spus. Nici eu nu credeam.

Purifică, purifică, purifică.

– Când eram cu Morrnah, a spus el gândindu-se la anii în care kahuna l-a învățat tehnica modernă a Ho'oponopono pe care o predă astăzi, în primii cinci ani am crezut că este nebună. Dar într-o zi gândul acela a dispărut.

Stilul de a vorbi al dr. Hew Len este poetic, sincopat, vizionar. Pare să-și folosească concomitent ambele emisfere cerebrale, în timp ce noi, restul, abia învățăm cum să o folosim doar pe una. A sărit de la a-mi spune că sunt un fel de salvator al afacerilor la povestea cu Morrnah. În felul său, și el este hipnotic. Eram intrigat. Vroiam să știu mai multe.

– Ai o aureolă în jurul capului, Joseph, a pus el privind ceva ce eu nu vedeam sau nu simțeam. Simbolizează banii și seamănă cu niște vulturi.

Nu știu de ce am simțit nevoia să îi arăt un inel pe care îl purtam. Era un inel de aur masiv, vechi de peste 2500 de ani, din Roma antică. A întins mâna și i l-am pus în palmă.

– Inscripția de pe inel este în latină, i-am explicat. *Fidem* înseamnă „credință”.

Dr. Hew Len a rămas tăcut câteva clipe. Părea să primească imagini și impresii. Și eu am păstrat tăcerea în timp ce el examina inelul.

– Într-o viață trecută ai fost un mare orator, a spus el. Dar ai fost prins de mulțime și omorât. Acest inel te vindecă de amintirea respectivă.

A fost interesant. Adesea avusesem flash-uri despre faptul că aș fi fost un orator vestit din trecut, iar în prezent mi-e teamă să vorbesc în public tocmai pentru că în trecut fusesem omorât după un discurs. M-am gândit că era o amintire inventată a eului și nu una venită dintr-o viață anterioară. Cumva, dr. Hew Len a readus la suprafață acea amintire ținând în mână inelul meu.

– Îl port foarte rar, i-am mărturisit.

– Poartă-l, mi-a spus el. Poartă-l mereu.

Se uita ținând în mână inelul.

– Este uimitor, a spus el. Inelul a fost purtat de un vindecător care știa valoarea cunoașterii de sine.

Eram fascinat. Dr. Hew Len avea aura unei mări liniștite într-o realitate involburată. În timp ce lumea se învărtea nebunește, el părea liniștit. Vorbea din inimă, acceptând tot ce venea în viața lui, tot ce se spunea. Se uită ținând în mână și apoi la picioarele mele.

– Doamne, Joseph, ar trebui să stau la picioarele tale, a spus el, vădit mișcat de ceea ce vedea în mine. Ești asemenea zeilor.

Purifică, purifică, purifică.

„Ne aflăm aici doar pentru a ne purifica, ne-a adus el aminte în timpul ședinței din acel weekend. Purificați-vă întotdeauna, neîncetat, pentru a vă elibera de toate amintirile, și astfel Divinitatea vă va da inspirația să faceți ceea ce trebuie.”

Purifică, purifică, purifică.

În timpul seminarului respectiv mi-am dat seama că m-am purificat pentru una dintre cărțile mele, dar nu și pentru cealaltă. Am petrecut destul de mult timp exprimându-mi dragostea pentru *Factorul de atracție*, care a devenit numărul unu la capitolul vânzări. Dar nu am petrecut prea mult timp manifestându-mi dragostea față de cartea cealaltă, *There's a Customer Born Every Minute (În fiecare minut se naște un client)*, care nu s-a vândut prea bine. Când mi-am dat seama de asta, un fior mi-a trecut pe șira spinării. De aceea nu avusese succesul celorlalte cărți.

Când am participat la primul seminar, am aflat că pot folosi radiera de la capătul unui creion pentru a mă purifica. Trebuia doar să ating punctul problemă cu capătul creionului. Asta era tot. Era de fapt un simbol, dacă nu chiar o unealtă de ștergere a amintirilor. Am scos o copie a manuscrisului *Manual pentru viață* și am pus creionul pe el. Luni întregi, am atins manuscrisul cu creionul în fiecare zi. Ori de câte ori aveam cartea pe aproape mă opream, luam creionul și atingeam capătul cu radieră de carte. Poate vi se pare o nebunie. Dar gestul funcționa ca un declanșator psihic pentru a mă ajuta să scap de amintirile legate de carte. Ei bine, cartea a devenit una de succes și s-a menținut în vârful clasamentului timp de patru zile. Companiile mari au cumpărat-o în mii de exemplare. Wal-Mart și-a făcut un stoc întreg de cărți. Revista *Woman's Day* a recenzat-o în paginile sale.

Dar nu aplicasem purificarea și pentru cartea *În fiecare minut se naște un client*. Cartea a apărut, a avut destul de

mult succes, dar nu a reușit să ajungă nici măcar printre primele zece. Am realizat o campanie majoră de publicitate pentru a atrage atenția asupra acestui titlu. A primit în final ceva atenție, dar vânzările nu au crescut. I-am spus dr. Hew Len ce se întâmpla.

– În mintea ta, scufundă cartea într-un vas ce conține apă și un fruct, m-a sfătuit el. Știu că pare o prostie. Dar notează-ți data de astăzi, înmoaie cartea imaginar în apă și vei vedea ce se va întâmpla.

M-a surprins apoi întrebându-mă și de Oprah.

– Vrei să ajungi la emisiunea ei?

M-am bălbâit spunându-i că mi-ar plăcea mult să mă duc cândva. Atunci nu fusesem invitat nici măcar la emisiunea *Larry King Live*, așa că Oprah părea o idee destul de îndrăzneță.

– Trebuie să fii purificat ca să nu te îneci, m-a sfătuit el. Purifică, purifică, purifică.

– Doi autori au participat la acea emisiune și s-au înecat, mi-a explicat el.

– Eu n-aș vrea să se întâmple asta, i-am spus.

– Când vei merge la Oprah, va fi pentru că așa a ales ea, și nu pentru că așa ai ales tu, mi-a mai spus el.

– Asta sună destul de profund, am comentat eu.

– Trebuie să renunți la ideea că alții fac ceva pentru tine. Ei fac acele lucruri pentru ei. Tot ce trebuie să faci tu este să te purifici.

Purifică, purifică, purifică.

Înainte să termin discuția cu el, l-am întrebat din nou despre acei ani când lucrase ca șef de secție la spitalul de bolnavi mintal.

– Aș vrea să-ți fie clar un lucru, mi-a spus el. Nu a fost ușor și nu am reușit să fac asta singur.

Aș fi vrut să știu mai multe. Mult mai multe.

Purifică, purifică, purifică.

Se pare că toți cei care aplică Ho'oponopono au de spus o poveste mai degrabă hipnotică. De exemplu:

*Dragă dr. Hew Len,*

*Am participat recent la reuniunea Ho'oponopono din Philadelphia. Aș vrea să vă mulțumesc, cu recunoștință și umilință dintr-o inimă sinceră, pentru că mi-ați amintit de calea spre Acasă. Sunt veșnic recunoscător Divinității, dumneavoastră și tuturor copiilor care v-au ajutat să predați aceste învățături.*

*Ceea ce urmează este o mărturie în urma seminarului. Este o destăinuire pentru toți aceia care s-ar putea să pună la îndoială puterea metodei Ho'oponopono. Dacă vi se pare că este folositoare, vă rog să o arătați și altora. Dacă nu, dați-o uitării și fie ca recunștința mea față de toți să fie suficientă.*

*Vă mulțumesc din inimă tuturor.*

*Fie ca Dumnezeu să vă dea pace, înțelepciune, sănătate și o viață lungă pentru a vă purifica și a găsi calea spre Acasă.*

*Cu multă, multă dragoste,*

*Dana Hayne*

*Mărturisire făcută în urma seminarului*

*Ho'oponopono din Philadelphia*

*Dr. Hew Len a deschis seminarul cu o lectură și câteva desene. Ne-a descris modul de funcționare al metodei Ho'oponopono. Ne-a întrebat: „Cine sunteți voi? Știți cine sunteți?”. Împreună, am explorat realitatea incredibilă, eternă, fără limite, totală, completă, golită, realitatea zero a adevăratului nostru eu din care emană pacea adevărată. El a numit-o „Acasă”. Apoi am explorat împreună cu el întrebarea „Care este problema?”. „Ați observat vreodată”, a întrebat el, „că oriunde există o problemă sunteți și voi? Asta nu vă spune nimic?”. Ca și Socrate,*

*ne-a implicat în discuție punând întrebări și oferind răspunsuri. Nici nu bănuiam că dr. Hew Len dezgropa cu îndemânare toate amintirile și judecățile ascunse pentru a le purifica și transforma.*

*Prinsă în plasă, am ridicat mâna, am pus întrebări și am făcut comentarii. Totuși, pe măsură ce timpul trecea, începeam să simt că, ori de câte ori adresam o întrebare, dr. Hew Len mă pune la pământ. Mă simțeam rău. Fiecare răspuns mă „ardea” și mă simțeam umilită în public.*

*Până duminică dimineața eram atât de mânioasă pe dr. Hew Len, încât îmi doream să plec. Îl consideram arogant, dominator și impunător. Stăteam acolo și fierbeam în suc propriu, nervoasă, gata să plâng.*

*Eram atât de furioasă, încât nu vroiam decât să dispar. Nu eram foarte sigură dacă-mi convenea sau nu să capitulez, așa că m-am ridicat și m-am dus la baie, de teamă să nu încep să plâng în sala de conferințe. Am stat în camera aceea cu miros înțepător și m-am lăsat consumată de furia în care se transformase supărarea mea. Simțeam o furie oarbă. O parte din mine nu vroia să renunțe la furie. Dar o altă parte din mine nu înceta să spună: „Iartă-mă, iartă-mă. Te iubesc.”*

*Am continuat să spun asta iar și iar. Apoi am realizat că furia s-a transformat într-un nou sentiment, și eram conștientă că acea furie se infiltrasă și se deghețase ca un foc mocnit în conștiința mea și înainte – ori de câte ori mă simțeam umilită de soțul meu sau când mama soacră insista că ea are dreptate. Și, oo, era o femeie care făcea ca negrul să pară alb, zăpăcind mintea unui copil nevinovat.*

*Apoi am înțeles. Am „prins ideea”. Aha! Asta era! Era vorba despre o amintire veche, bârna din ochiul meu, pe care o înfingeam în inimile altora. Aceasta era*

sabia amintirii pe care o cărasem în inima mea până în momentul prezent și cu care îi măcelăream pe alții – pe dr. Hew Len, pe mama mea, pe soțul meu, pe Bush, pe Saddam Hussein și pe oricine puteam acuza și ciopârți. Despre asta vorbea dr. Hew Len, despre această casetă care rulează la nesfârșit.

Nu am mai plecat. Am mers înapoi în sala de conferințe și am fost extrem de calmă tot restul zilei. Spuneam în tăcere în mintea mea: „Îmi pare rău. Te rog să mă ierți. Mulțumesc. Te iubesc.” După asta, când dr. Hew Len a răspuns la întrebările mele, am simțit pentru el doar dragoste, nimic din sentimentele anterioare. El nu se schimbase deloc. Ceva se schimbase în mine.

La ceva timp de la întoarcerea mea în sala de conferințe, dr. Hew Len ne-a povestit o experiență personală despre primele sale contacte cu Ho'oponopono. Plecase de la curs nu o dată, ci de trei ori, de fiecare dată gândind că instructorul era „nebun” și că risipise banii dați pentru curs. Atunci m-am întrebat: „Oare știe ce gândesc? Oare știe că era cât pe ce să plec pentru că am crezut că era nebun?”

În timpul pauzei următoare, m-am apropiat cu grijă de dr. Hew Len. Plin de dragoste, explica cum memoria masculină, veche, dominatoare își arătase fața. El a mai precizat că aceasta este o amintire destul de comună și că este nevoie de multă perseverență și răbdare pentru a o vindeca. De-abia când am ajuns acasă, am început să înțeleg profunzimea vindecării care se petrecuse în mine la acel seminar.

În weekend, dr. Hew Len ne-a indicat o serie de unelte de transformare, unelte care sfidează în totalitate aspectul intelectual. Fără să aștept vreun rezultat, am luat cu hotărâre și cu scepticism creionul, și spunând „picătură de rouă”, am atins creionul de cele trei

cuvinte pe care le scrisesem pe o foaie de hârtie, cuvinte care reprezentau probleme – „computer”, „fiu” și „soț”. Din nou, accentuez că nu am cunoscut puterea acestor cuvinte până nu m-am dus acasă.

Când în sfârșit am ajuns, soțul și fiul m-au felicitat. Zâmbind amândoi malițios, mi-au spus: „Ghici ce ne-am luat cât ai fost plecată?” „Un computer nou?” Ghicisem. Avusesem probleme serioase cu computerul, probleme care cereau ore întregi de asistență tehnică, până când am ajuns să mă întreb dacă computerul nostru nu era cumva un spirit malefic, un duh sau o fantomă. Mai mult, avusesem numeroase ciocniri familiale în ultimele săptămâni din cauza computerului capricios. Nu îmi păsa prea mult de computer. Vroiam doar înțelege.

Am fost puțin surprinsă când și soțul, și fiul meu au spus că da, cumpăraseră un computer nou. Cu o seară înainte, se hotărâseră să mai aștepte șase luni până să ia unul cu un procesor de 64 de biți. Apoi au spus: „Ghici de care va fi.” Am enumerat toate mărcile pe care le știam: Dell, Hewlett-Packard, Sony, Gateway, Compaq și multe altele. Am amintit orice fel de computer pe care îl știam. „Nu, nu, nu”, au strigat ei la fiecare încercare a mea. „Mă dau bătută!”, am declarat.

Soțul meu, pe care-l cunosc de acum de 30 de ani, este un om foarte hotărât. Are o voință de fier care, atunci când este conștientă și concentrată într-o direcție, se transformă într-o ambiție fantastică. Dar când el nu este atât de conștient de ea, trece drept încăpățănare și nimic nu-l poate atunci mișca din loc. A fost un apărător ferm al calculatorului acela și nimic, dar absolut nimic, nu-l făcea să-și schimbe părerea. Așa că, în momentul în care amândoi au strigat la mine „Apple!”, puteau să mă culeagă de pe jos. Vedeți, la început eu îmi



dorisem un Apple, dar calculatoarele Apple nu erau permise în casa noastră așa cum carnea de porc nu este permisă într-o casă de evrei.

Poate unora li se pare trivial. Dar sunt căsătorită de 30 de ani și în timpul acesta căsnicia noastră a avut de traversat dealuri și văi în timp ce noi doi ne luptam să stabilim un scop comun – al unității și egalității. Această alegere inconștientă a computerului reprezenta „ridicarea steagului”, pe care doar cei implicați în luptă îl pot vedea. Știți, dacă mi-ar fi spus cineva că Tibetul a ieșit de sub influența Chinei, nu aș fi fost mai uimită decât eram deja.

Îmi amintesc momentul în care am ridicat creionul și, spunând „picătură de rouă”, am atins cuvintele „soț”, „computer” și „fiu”. Este posibil ca 30 de ani de conflicte să fie atât de ușor și de simplu dizolvați? E posibil ca doar repetând expresiile „Îmi pare rău”, „te rog să mă ierți”, „mulțumesc”, „te iubesc” să se transforme o viață întreagă de conflicte cu figurile autoritare – mama, compania telefonică și soțul? Tot ce știu este că au trecut două săptămâni de la acel seminar. În fiecare zi, aplic cu o conștiinciozitate aproape religioasă ceea ce m-a învățat dr. Hew Len. Fiul meu s-a vindecat după o perioadă îndelungată de boală, iar eu și soțul meu vorbim despre lucruri pe care înainte le țineam secrete și bine ascunse. O, și seara trecută a spus: „Știi, dragă, dacă îți place, îți poți lua un laptop din acela mic pentru tine.”

## MINȚILE SCEPTICE VOR SĂ ȘTIE

---

Scopul vieții este să fii așezat iarăși în Dragoste, clipă de clipă. Pentru a împlini acest scop, individul trebuie să conștientizeze că este 100% responsabil pentru viața sa, așa cum a creat-o. Trebuie să vadă că gândurile sale îi determină viața așa cum este ea clipă de clipă. Problemele nu sunt persoane, locuri sau situații, ci mai degrabă gânduri ale individului. Acesta trebuie să ajungă la înțelegerea faptului că nu există un „acolo” exterior.

Dr. Ihaleakala Hew Len

După cum am amintit în primele pagini ale acestei cărți, am scris un articol cu titlul „The World's Most Unusual Therapist” și l-am afișat pe blogul meu. L-am postat și pe site-ul [www.mrfire.com](http://www.mrfire.com). A fost inclus de asemenea și în cartea lui David Riklan, *101 Great Ways to Improve Your Life (101 modalități extraordinare de a-ți îmbunătăți viața)*. Acest articol a devenit foarte răspândit și cel mai discutat text din câte am scris. Era afișat în grupajele informative, trimis prietenilor, expediat pe adresele de e-mail publice și personale, și așa mai departe. Se pare că mesajul acestui articol îi inspira pe toți. Exact articolul respectiv i-a atras atenția directorului de editură cu care colaborez, de la John Wiley&Sons, și astfel am ajuns să scriu pentru voi această carte.

Dar nu le-a plăcut tuturor. Unii oameni nu au putut crede că un om, fie el și psiholog, a putut vindeca infractori bolnavi mintal. Cineva i-a scris dr. Hew Len și i-a cerut o explicație. Acea persoană vroia să știe exact ce experiențe trăise dr. Hew Len în acel spital. Sincer să fiu, și eu vroiam să știu. Iată răspunsul detaliat al doctorului:

Povestea, ca mai toate poveștile, are nevoie de o lămurire. Adevărul este că:

1. Timp de câțiva ani, am fost angajat de stat ca psiholog la Spitalul de Stat din Hawaii, specializat în probleme psihiatrice și sprijinit de către Departamentul havaian de Stat pentru sănătate.
2. Trei ani, din 1984 până în 1987, am lucrat ca șef de secție, 20 de ore pe săptămână, într-o unitate cu regim de siguranță maximă în care erau internați pacienții care aveau la activ crime, violuri, abuz de droguri, jafuri și agresiuni împotriva altor oameni.
3. În anul 1984, când am început munca în funcția de șef de secție, toate camerele de izolare erau ocupate de pacienți extrem de violenți.
4. În fiecare zi existau câțiva pacienți pe care trebuia să-i legăm pentru a preveni actele de violență împotriva altora.
5. În acea unitate, violența exercitată de unii pacienți asupra altor pacienți și asupra cadrelor medicale era ceva obișnuit.
6. Pacienții nu erau implicați activ în procesul de vindecare și reabilitare.
7. Nu existau activități specifice reabilitării în cadrul programului respectiv.
8. Nu existau alte activități exterioare pe care să le desfășoare pacienții, cum ar fi munca fizică sau relaxarea.
9. Pacienții erau vizitați foarte rar de cei din familiile lor.
10. Niciun pacient nu avea voie să părăsească zona de siguranță maximă fără permisiunea scrisă a psihiatrului și fără a avea picioarele și mâinile legate.

11. Un pacient stătea de obicei internat ani întregi, iar costul internării se ridica de obicei la 30 000 de dolari.
12. Rata demisiilor în rândul personalului era foarte ridicată.
13. Zona din jurul spitalului era mohorâtă și neîngrijită.
14. Personalul era format din oameni minunați și miloși.
15. Descrierea pe care am făcut-o se potrivește probabil majorității spitalelor psihiatrice din țară.

În iulie 1987, când am încetat lucrul la acea unitate medicală, situația se prezenta astfel:

1. Nu mai erau folosite camerele de izolare.
2. Pacienții nu mai trebuiau legați de mâini sau de picioare.
3. Actele de violență erau extrem de rare și veneau, de obicei, din partea pacienților noi.
4. Pacienții trebuiau să aibă grijă de ei înșiși, inclusiv în ceea ce privește mediul în care trăiau, munca și procedurile legale pe care trebuiau să le facă înainte de a părăsi unitatea.
5. Au devenit obișnuite activitățile de relaxare precum joggingul sau tenisul, activități pentru care nu era nevoie de aprobarea psihiatrului sau ca mâinile și picioarele pacienților să fie legate.
6. Au fost organizate activități de lucru, cum ar fi spălarea mașinilor, fără a fi nevoie, din nou, de aprobarea psihiatrului sau ca mâinile și picioarele pacienților să fie legate.
7. Pacienții puteau lustrui pantofi și puteau face prăjituri ca formă de activitate fizică.
8. Pacienții au început să fie vizitați destul de frecvent de familie.
9. Problema demisionării angajaților nu mai era actuală.
10. Zona din jurul spitalului arăta mult mai bine, era renovată și îngrijită pentru că oamenilor începuse să le pese.
11. Cei din echipa medicală au devenit mult mai implicați în sprijinirea pacienților, pentru a-i încuraja să fie responsabili.

12. Timpul necesar pentru internare și tratament a scăzut de la câțiva ani la câteva luni.
13. Calitatea vieții, atât pentru pacienți, cât și pentru cadrele medicale, s-a schimbat complet și semăna cu un cadru familial în care oamenilor le păsa unul de celălalt.

Ce am făcut eu ca șef de secție? Am aplicat practica Identității Ho'oponopono ca metodă de cântă, iertare și transformare pentru tot ceea ce se petrecea în jurul meu, pentru tot ceea ce percepeam *înainte* drept probleme, pentru ceea ce percepeam *atunci* ca problemă și pentru ceea ce mi s-a părut a fi problemă *după ce nu am mai lucrat în secția respectivă*.

Nu am făcut nicio ședință de consiliere cu pacienții mei.

Mi-am asumat responsabilitatea totală pentru a mă purifica de tot ce îmi cauza probleme ca șef de echipă.

Eu sunt o creație a celui EU SUNT, perfect, așa cum sunt toate și toți în lumea aceasta. Imperfect este orice fleac, imperfecte sunt amintirile care reacționează, care apar sub forma cricilor, resentimentelor, mâniei, iritării, și Dumnezeu mai știe a cărei alte porcării mai depozitam noi în suflet.

Pacea eului,

Dr. Ihaleakala Hew Len, președinte emerit al The Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos

[www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org)

Deși eram și eu încă în stadiul de învățare a metodei Ho'oponopono, uneori le explicam și altora, care erau deschiși la minte, metoda respectivă. Desigur, faptul că îi vedeam deschiși era o reflectare a mea, nu a lor. Cu cât mă purificam mai mult, cu atât oamenii din jurul meu deveneau mai buni. Dar acesta este un lucru destul de greu de acceptat. Este mult mai simplu să vrei să schimbi exteriorul, mai degrabă decât interiorul.

În Maui, un agent de vânzări ne-a dus să vedem câteva case. Pe drum am vorbit foarte mult despre vindecări, spi-

ritualitate, despre filmul *Secretul* și despre dezvoltarea personală. A fost interesant, dar altceva ce s-a întâmplat în timpul drumului m-a iluminat cu adevărat.

El citise unul dintre articolele mele celebre despre dr. Hew Len și despre metoda de vindecare havaiană Ho'oponopono pe care acesta o folosisese pentru a vindeca un pavilion întreg de bolnavi mintal.

Ca mulți alții, acel om a fost inspirat de articolul respectiv.

Ca mulți alții, nu prea l-a înțeles.

În timp ce ne plimbam prin frumoasa insulă Maui, l-am auzit plângându-se că nu poate vinde una dintre case. Vânzătorul și cumpărătorul se certau din cauza acestei case, dând naștere la mânie și la multe resentimente. Agentul de vânzări era prins în cearta lor, ceartă care nu avea să se termine prea repede. Acest om era în mod clar frustrat de ceea ce făceau.

L-am ascultat un timp și apoi am simțit nevoia să-i vorbesc.

– Nu ai vrea să știi cum ar rezolva dr. Hew Len această situație folosind Ho'oponopono? l-am întrebat eu.

– Da! a exclamat el, vădit interesat. Cu siguranță mă interesează. Spune-mi.

– Să te văd ce-o să-i spui, mi-a zis Nerissa.

– Ei bine, eu nu sunt dr. Hew Len, am început eu, dar scriu o carte despre el și am participat la cursurile sale. De aceea cred că știu cum putem rezolva situația.

– Spune-mi!

– Dr. Hew Len privește în sinea sa pentru a vedea ce anume din interiorul lui cauzează această experiență exteroară, am început eu. Când lucra la spitalul de psihiatrie, a studiat dosarele pacienților. Deși îi era greață de faptele lor, el nu a înfruntat acele persoane. A înfruntat sentimentele

pe care le simțea el. Când s-a purificat de ceea ce era în interiorul său, au început și ei să se purifice și să se vindece.

– Îmi place cum sună, a spus agentul imobiliar.

– Mulți oameni habar nu au ce înseamnă să-ți asumi responsabilitatea, am continuat eu. Tot timpul dau vina pe cineva. Pe măsură ce evoluează și devin mai conștienți, încep să accepte că sunt responsabili pentru ceea ce spun și fac. Dar, dincolo de asta, pe măsură ce devii chiar mai conștient, începi să realizezi că tu ești responsabil pentru tot ce spun sau fac ceilalți, pur și simplu pentru că ei fac parte din viața ta. Dacă tu îți crezi propria realitate, atunci înseamnă că tu crezi tot ce vezi, chiar și aspectele care nu îți plac.

Agentul de vânzări a zâmbit și a clătinat din cap.

Am continuat să vorbesc.

– Nu contează ce fac vânzătorul sau cumpărătorul în această situație, i-am spus eu. Contează ceea ce faci *tu*. Dr. Hew Len doar repetă „te iubesc”, „îmi pare rău”, „te rog să mă ierți” și „mulțumesc”. Nu spune asta cuiva anume, ci Divinității. Ideea este să purifici acea energie pe care o împarți cu alții.

– Așa voi face, a spus el.

– Da, dar nu face asta ca să obții ceva, am continuat eu. Trebuie să o faci pentru că așa poți purifica acea energie comună, astfel încât nimeni să nu o mai simtă vreodată. Este un proces de purificare ce nu se termină niciodată.

M-am oprit.

Omul începea să înțeleagă. Avea ochii larg deschiși și un zâmbet generos i se întipărise pe față.

– Dacă face parte din viața ta, am continuat eu, atunci depinde de tine dacă vrei să purifici și să vindeci acea trăire. Pentru că mi-ai spus și *mie* de problema respectivă, trebuie să mă purific și eu. Acum face parte și din viața mea. Dacă eu sunt creatorul propriei mele existențe, atunci înseamnă că și eu sunt responsabil pentru asta.

Am lăsat aceste cuvinte să acționeze și ne-am continuat drumul vizitând și alte case din Maui.

Câteva zile mai târziu am primit un e-mail de la agentul imobiliar. Îmi spunea că aplica în continuare metoda dr. Hew Len.

Așa funcționează totul.

Este vorba despre dragoste.

Este un proces continuu.

Și dumneavoastră purtați toată responsabilitatea.

Într-una din zile, am condus un seminar împreună cu Mindy Hurt, care se ocupă de Biserica Unitariană din Wimberley, Texas. Seminarul avea titlul „Secretul banilor”. În partea finală le-am explicat participanților metoda de purificare Ho’oponopono. După terminarea seminarului, un domn a venit și mi-a spus:

Am o problemă, pentru că mi-e greu să spun „te rog să mă ierți” și „îmi pare rău”.

De ce? am întrebat eu.

Nu mai auzisem asta până atunci. Eram curios.

Nu pot crede că un Dumnezeu sau o Divinitate a dragostei are nevoie ca eu să cer iertare, a spus el. Nu cred că Divinitatea trebuie să mă ierte pentru ceva.

Abia mai târziu, după ce am meditat o vreme, am știut răspunsul pe care ar fi trebuit să i-l dau: „Nu spui aceste expresii pentru a fi iertat de Divinitate; le spui ca să te purifici. I le adresezi Divinității, dar ele sunt pentru tine, ca *tu* să te purifici.”

Cu alte cuvinte, Divinitatea își revarsă deja dragostea asupra dumneavoastră. Niciodată nu a încetat să o facă. Starea zero, unde sunt zero limite, poate fi cel mai bine descrisă ca o stare a iubirii pure. Ea există deja acolo, dar dumneavoastră nu ați atins încă acel nivel. Așa că, spunând „te iubesc”, „îmi pare rău”, „te rog să mă ierți”, „mulțumesc”, vă eliberați de acele programe din interiorul dumneavoastră care vă țin departe de starea pură a dragostei.

Din nou spun că Divinitatea nu are nevoie ca dumneavoastră să aplicați metoda Ho'oponopono; *dumneavoastră* sunteți cel care are nevoie de asta.

Recent, am primit un e-mail sfâșietor de la o prietenă dragă, care mi-a scris:

„Ce i-ai spune unei persoane care ți-a citit cartea, a văzut filmul *Secretul*, care intră pe blogul tău zilnic, care se străduiește și totuși este încă săracă, nefericită și se luptă în continuare cu eșecul? Problemele apar una după alta. Parcă nu se mai termină. Ce spui?”

I-am simțit durerea. Până la urmă, și eu locuiam cândva pe străzi. M-am luptat cu sărăcia timp de peste un deceniu. Mi-au trebuit 20 de ani ca să ajung la acest succes „peste noapte”. Știu cum e când te simți prins în nisipuri mișcătoare.

Ce ai putea să-i spui unei astfel de persoane?

În trecut i-aș fi dat ceva sfaturi. I-aș fi spus să citească *The Magic of Believing* (*Magia credinței*) de Claude Bristol, să vadă filmul *Secretul* de șapte ori, să își vizualizeze viața așa cum ar vrea să fie, să mediteze în fiecare zi la existența ei, să lucreze asupra aspectelor de autosabotaj.

Dar aceasta este abordarea directă a schimbării. Am învățat – și dr. Hew Len poate depune mărturie – că această abordare funcționează extrem de rar.

Așa că ce-a mai rămas?

Cum pot eu, sau dumneavoastră, sau oricine altcineva, cum putem ajuta o persoană care e dărmată de durere?

Conform metodei Ho'oponopono, singura cale este prin purificarea propriei persoane. Oamenii care mă contactează – inclusiv cei care îmi scriu – împart cu mine o amintire comună. S-au molipsit de această amintire ca de un virus. Nu e vina lor. Se simt prinși în capcană și încercuți. Le pot arunca o funie de salvare, dar de cele mai multe ori nu o vor folosi, sau o vor folosi ca să se spânzure.

Deci, ce e de făcut?

Tot ce pot să fac este să mă purific. Când fac asta, se vor purifica și ei. Când vom purifica aceste programe comune, ele vor dispărea din întreaga omenire. Asta fac eu zilele acestea. Asta mi-a spus dr. Hew Len că a făcut la început, când am vorbit pentru prima dată la telefon: „Tot ce fac este să mă purific, să mă purific și iar să mă purific.”

Tot ce fac eu astăzi este să spun „te iubesc”, „îmi pare rău”, „te rog să mă ierți” și „mulțumesc”. Restul depinde de Divinitate. Nu cred că astfel sunt lipsit de inimă, ci cred că acesta este lucrul cel mai bun pe care îl pot face. Exact așa procedez acum, chiar când scriu aceste cuvinte.

În sfârșit, nu uitați concluzia de mai jos:

Cum povestea acestei persoane care m-a contactat face parte acum din experiența dumneavoastră, înseamnă că depinde de dumneavoastră dacă vreți să o vindecați sau nu. Pentru că, până la urmă, dacă ne creăm propria realitate, înseamnă că noi am creat și această situație, care face parte acum din viața noastră. Vă sugerez să folosiți expresia „te iubesc” pentru a o vindeca.

Pe măsură ce vă veți vindeca, persoana care mi-a scris și toți cei care împart cu noi această amintire comună se vor simți mai bine.



## ALEGEREA ESTE O LIMITARE

*Putem apela la Divinitate, care ne cunoaște structura interioară, pentru a obține vindecarea gândurilor și amintirilor care ne trag îndărăt.*

Mornah Simeona

În octombrie 2006, dr. Hew Len a venit în Austin pentru a petrece un timp cu mine. Când l-am luat de la aeroport, a început imediat să îmi vorbească despre viață, Dumnezeu, programe, purificare și multe altele. M-a întrebat ce planuri aveam pentru zilele următoare. I-am spus cât de încântat eram.

– Într-un film care îmi place, un personaj spune: „Unii oameni sunt treji și viețile lor sunt o uimire continuă”, am început eu. În viața mea există magie și miracole, și mă simt insuflețit.

– Spune-mi mai multe, m-a provocat el.

I-am spus de noua mașină pe care o ador. Este un Panoz Esperante GTLM din 2005, o mașină de lux asamblată manual. Acest tip de mașină este realizat de cei din familia Panoz. Fiecare model este asamblat manual și semnat de oamenii care îl realizează; mai mult, fiecărui model i se dă un nume. Mașina mea se numea Francine. Știam că dr. Hew Len va aprecia dragostea mea pentru mașină și faptul că o tratez ca pe o ființă vie. Pentru el, totul are viață.

I-am spus și de participarea la emisiunea *Larry King Live*, ca rezultat al rolului meu din filmul *Secretul*. A vrut să știe ce fel de persoană era Larry King. I-am spus. King este direct, prietenos și foarte inteligent. Mi-a plăcut ca om.

Am continuat povestindu-i despre succesul cărților mele *Factorul de atracție* și *Manual pentru viață*. După doar câteva minute, a putut vedea că explodam de energie.

– Ce crezi că s-a schimbat față de vremea când ai luat parte la primul curs de Ho'oponopono?

M-am gândit un moment, apoi am spus:

– Acum am controlul deplin asupra vieții mele. Nu mă mai împotrivesc. Tot ce fac este să mă purific, să șterg și să vreau să ajung la zero.

M-a bătut pe umăr și a zâmbit într-un fel care-mi dădea de știre că momentul respectiv era unul special, pentru că simțea ce este bine pentru mine.

Ne-am îndreptat spre mașină, dar după câțiva pași s-a oprit și s-a uitat insistent la mine:

– Ai un mers topăit, a spus el aproape uimit. Mergi în salturi.

– Ei bine, *sunt* fericit că te văd, am zis eu.

În timpul cinei i-am spus că eram dezamăgit din cauză că lucrarea mea despre P.T. Barnum, *There's a Customer Born Every Minute*, nu se vinde prea bine.

– Joseph, trebuie să iubești această carte.

Vroiam să se vândă, așa că nu înțelegeam ce avea de-a face dragostea cu asta.

– Joseph, dacă ai avea trei copii și unul din ei s-ar descurca mai greu la școală, i-ai spune că ești dezamăgit de el?

– Nu, i-am răspuns eu.

Deodată mi-am dat seama de această nouă perspectivă. Cartea era un copil al meu și îi spuneam că nu este la fel de bună precum ceilalți copii ai mei. Am simțit asta atât de puternic, încât aproape am început să plâng acolo la restaurant.

– Ai înțeles, Joseph, a spus dr. Hew Len. Trebuie să-ți iubești toți copiii.

Am început să mă simt foarte rău pentru că îmi disprețuisem copilul fiindcă nu se descurcase bine la școala vieții. Îmi părea sincer rău. Am început să-i spun Divinității: „te iubesc”, „îmi pare rău”, „te rog să mă ierți” și „mulțumesc” în mintea mea, în timp ce vizualizam cartea în inima mea. Mai târziu în aceeași zi, când am ajuns acasă și am văzut cartea, am luat-o și am ținut-o aproape de inimă îmbrățișând-o, iubind-o și cerându-i iertare pentru că nu o apreciasem pentru simplul fapt că exista.

Ceva mai târziu, când îl duceam pe dr. Hew Len spre zona unde se afla casa mea în Wimberley, Texas, a spus că a văzut în mine un spiriduș.

– Un ce?

– Un spiriduș, a răspuns el.

Mă obișnuisem deja ca el să vadă lucruri pe care eu nu le vedeam. Nu o considera o aptitudine psihică, ci doar o dezvăluire care avea loc în fiecare clipă.

– Spiridușul are ochii și urechile mari. Îi place să stea ascuns în interior și să nu iasă în public.

– Aceasta este latura mea care vrea să stau acasă și să lucrez la computer, în loc să interacționez cu alți oameni.

– Totuși, o altă parte din tine iubește lumina reflectoarelor.

– Cu două treimi din ființa mea îmi doresc să fiu la emisiuni în genul celor produse de Larry King și de Oprah și să primesc atenție, am mărturisit eu. Dar există o parte care mă face să-mi doresc să stau închis în casă și să fiu retras.

– Spiridușul te va ține pe linia bună, a explicat dr. Hew Len. Oamenii care vor doar celebritate vor înnebuni. Cei care vor doar să se retragă în peșteră, își ascund lumina sub obroc. În tine există un echilibru.

Mai târziu în aceeași zi, i-am spus Nerisei, dragostea mea, despre spiriduș.

– Cum se numește latura aceea a ta căreia îi place să stea pe scenă? m-a întrebat ea.

– Nu știu.

S-a gândit câteva clipe, apoi a spus:

– Cred că se numește Sprite.

– Sprite?

– Da, Sprite. Mi se pare că ți se potrivește.

Am râs și a trebuit să fiu de acord. În ziua următoare, când i-am spus dr. Hew Len că Nerissa îi dăduse numele de Sprite acelei laturi extrovertite, a râs zgomotos și i-a plăcut ideea.

– Lui Sprite îi place lumina, cânta el.

În ziua următoare sosirii dr. Hew Len în zona unde stăteam, m-am întâlnit din nou cu el. L-am găsit la o masă cu două pensionare de origine mexicană, care păreau să-i soarbă cuvintele. Mi-a făcut un semn să mă apropiu. Mi-am luat o cafea și m-am așezat lângă el. S-a oprit din explicații și m-a rugat să mă așez puțin mai departe de el, lângă cele două doamne.

– Spune-le doamnelor cu ce te ocupi, m-a îndemnat el.

Le-am vorbit despre cărțile mele, despre filmul în care am jucat și despre încercarea mea de a-i ajuta pe oameni să găsească fericirea.

– Spune-le cum rezolvi tu problemele, m-a rugat el.

– În trecut, obișnuiam să încerc să rezolv problemele, fie ele ale mele, fie ale altcuiva. Acum, le las să existe, dar purific acele amintiri care le-au declanșat. Când procedez astfel, problemele capătă o soluționare și eu sunt mulțumit de asta.

– Joseph, le poți da un exemplu?

– Situația surorii mele mă stresează, am mărturisit eu. Era destul de bogată, i s-a spart casa, i s-a furat identitatea și multe altele. Nu este fericită, și asta mă nemulțumește. Am încercat să o ajut cu bani, trimițându-i cărți și filme

motivaționale și chiar un DVD player ca să vadă filmele. Dar ea nu face niciun efort ca să se schimbe. Acum nu mai încerc să o schimb.

– Dar ce faci? a întrebat una dintre doamne.

– Lucrez la *propria ființă*, am spus eu. Acum înțeleg că are viața aceasta nu din cauza a ceea ce face ea. Este vorba despre un program, o amintire care rulează mereu și ea este prinsă în această capcană. Și pentru că eu am cunoștință de problemele respective, pentru că îi simt durerea înseamnă că împart cu ea aceste programe. De aceea trebuie să mă purific. Pe măsură ce mă purific, programul nu va mai funcționa nici în cazul ei.

– Ce faci ca să te purifici?

– Tot ce fac este să spun „te iubesc”, „îmi pare rău”, „te rog să mă ierți” și „mulțumesc”, iar și iar.

Dr. Hew Len a explicat că în expresia „te iubesc” există trei elemente care pot schimba orice. El a spus că acestea sunt recunoștința, respectul și transformarea. Am continuat să le explic ce credeam eu că se întâmplă când aplici acest proces.

– Expresiile acestea sunt un fel de cuvinte magice, reprezentând combinația necesară pentru a deschide înțelegerea universului. Când spun asemenea cuvinte care seamănă cu o poezie, îi deschid Divinității calea pentru a mă purifica și pentru a șterge programele care mă împiedică să ajung acolo unde ar trebui.

Dr. Hew Len a spus că îi place cum descriu metoda de purificare Ho'oponopono.

– A spune că cineva a luat un virus descrie exact ce se întâmplă, a spus el. Este un program care rulează în lume și noi ne molipsim. Când cineva îl are și tu observi, deja îl ai și tu. Ideea este să îți asumi responsabilitatea totală. Când te purifici, ștergi acel program din memoria tuturor.

A făcut o pauză, apoi a adăugat:

– Dar există o mulțime de programe. Ele sunt ca semintele. Pentru a ajunge la starea cu zero limite, trebuie o muncă mai asiduă decât vă imaginați.

Doamnele păreau că înțeleg, ceea ce m-a surprins. Vorbeam despre niște concepte foarte derutante, dar păreau să le înțeleagă. Nu mă puteam abține să nu gândesc că poate sunt în rezonanță cu vibrația dr. Hew Len, așa cum un diapazon stabilește tonul pentru toate sunetele înconjurătoare.

Apoi am ieșit cu dr. Hew Len la o plimbare. A fost o plimbare scurtă, pe un drum plin de pietriș, într-o dimineață răcoroasă. Pe lângă noi au trecut câprioare. La un moment dat, stăteam față în față cu un grup de câini care lătrau din răspuțeri la noi, dar am continuat să vorbim și să ne plimbăm. Deodată, dr. Hew Len a ridicat mâna ca și cum i-ar fi binecuvântat și a spus: „Vă iubim.”

Câinii au încetat să mai latre.

– Orice ființă are nevoie de dragoste, a spus el. Eu, tu, chiar și câinii.

Un câine mic aflat mai în spate a schelălăit încet, ca și cum ne-ar fi spus „treceți” sau poate „mulțumesc”.

Sau poate chiar „și eu vă iubesc”.

Conversațiile noastre erau întotdeauna interesante. La un moment dat, dr. Hew Len m-a dat peste cap spunând că singura alegere pe care putem să o facem este să ne purificăm sau nu.

– Te supui fie amintirilor, fie inspirației, a explicat el. Asta este.

I-am răspuns:

– Întotdeauna le-am spus altora că au posibilitatea de a alege să acționeze inspirat sau nu. Acesta este liberul arbitru. Divinitatea îți trimite un mesaj și tu poți alege să acționezi sau nu. Dacă acționezi, totul este bine. Dacă nu, poți avea probleme.

– Alegerea pe care o poți face este să te purifici sau nu, a spus el. Când ești purificat și vine inspirația, tu doar acționezi.

Nu te mai gândești. Dacă stai pe gânduri, atunci compari în inspirația cu ceva și acel termen de comparație este o amintire. Șterge amintirea și nu vei mai avea de ales. Vei avea doar inspirația și vei acționa fără să te mai gândești. Asta-i tot.

Uau! Această perspectivă m-a lăsat perplex. Mă simțeam rău pentru că scrisesem și vorbisem despre alegerea pe care o putem face ca ființe înzestrate cu liber arbitru și acum aveam să aflăm că a dispune de liberul arbitru înseamnă să mai ai amintiri blocate în interior. Când ne aflăm în starea zero, acolo unde nu sunt limite, nu poți face altceva decât ceea ce trebuie să faci. Asta este.

„E ca și cum am face parte dintr-o simfonie imensă, a explicat dr. Hew Len. Fiecare dintre noi cântă la un instrument. Și eu cânt la unul. Și cititorii au instrumentele lor. Nici unul nu este la fel. Pentru ca fiecare să se bucure și concertul să aibă loc, fiecare trebuie să-și cânte partitura lui, și nu altceva. Problemele apar când nu vrem să cântăm la instrument sau când considerăm că altcineva are o partitură mai bună. Asta înseamnă amintirea.”

Am realizat că, în organizarea unui concert, este nevoie și de oameni care se ocupă cu decorul, cu publicitatea și curățenia. Fiecare are un rol al lui.

M-am gândit, de asemenea, la oamenii pe care îi cunosc și care păreau să nu știe care era metoda ce le adusese succes. Este vorba despre James Caan, actorul celebru din *Nașul* și din seria *Las Vegas*. L-am întâlnit de câteva ori. Celebritatea de care se bucură este un mister la fel de mare pentru el ca și pentru mine. Este un actor excepțional, chiar legendar. Dar tot ce face este să fie el însuși. Își joacă rolul în marile scenarii al universului.

Același lucru se poate spune și despre mine. Unii oameni cu care mă întâlnesc mă tratează de parcă aș fi vreun fel de guru. Pentru că m-au văzut jucând în filmul *Secretul*

sau pentru că au citit unele cărți scrise de mine, în special *Factorul de atracție*, cred că am cumva acces direct la Divinitate. Adevărul este că eu doar cânt la instrumentul ce mi s-a încredințat pentru concertul vieții.

Când jucăm rolul ce ni s-a dat, și eu asta fac, lumea funcționează cum trebuie. Atunci când încercăm să luăm rolul altcuiva apar problemele.

– Cine a stabilit aceste roluri? l-am întrebat pe dr. Hew Len.

– Divinitatea, a răspuns el. Zero.

– Când au fost stabilite?

– Mult înainte ca tu sau eu să fi apărut pe acest pământ.

– Asta înseamnă că liberul arbitru nu există deloc? Că suntem obligați să ne jucăm rolul?

– Ești înzestrat cu liber arbitru, a spus el. Ești creatorul propriei vieți odată cu fiecare clipă când respiri, dar pentru ca să trăiești de la zero trebuie mai întâi să renunți la amintirile care există.

Trebuie să recunosc că nu înțelegeam în totalitate. Dar partea pe care o înțelegeam era cea care spunea că eu trebuie să îmi joc rolul. Dacă fac așa, atunci sunt o piesă din jocul de puzzle al vieții, una care și-a găsit locul. Dar dacă încerc să îmi găsesc locul în altă parte a jocului, nu mă voi potrivi acolo și întreaga reprezentare existențială va fi compromisă.

– Mintea ta conștientă va încerca să înțeleagă totul, m-a lămurit dr. Hew Len. Dar mintea ta conștientă vede doar 15 informații o dată, în timp ce alte 15 milioane care există în acea clipă vor fi trecute cu vederea. Mintea ta conștientă habar nu are ce se întâmplă.

Asta chiar nu era deloc liniștitor.

Cel puțin, nu pentru mintea mea conștientă.

După cum am amintit și mai devreme, într-o zi am ținut un discurs la un seminar intitulat „Secretul banilor”. Le-am spus tuturor că vor avea bani dacă se vor purifica. Dacă erau

faliți, însemna că nu sunt purificați. I-am spus dr. Hew Len asta și a fost de acord.

– Amintirile pot ține banii departe, a spus el. Dacă ești purificat în privința banilor, vei avea destui. Universul ți-i dă dacă ești dispus să îi primești. Amintirile sunt cele care te împiedică să îi ai sau să vezi cum poți să îi faci.

– Și cum mă pot purifica în acest caz?

– Spunând în continuare „te iubesc”.

– Spunând asta banilor?

– Poate că iubești banii, dar e mai bine să-i spui asta Divinității. Când ai ajuns la zero, ai zero limite și chiar poți avea bani. Dar când ești prins în capcana amintirilor, ei vor sta departe de tine. Și există multe amintiri legate de bani. Pe măsură ce le vei îndepărta, ele vor fi șterse și din interiorul altora.

Am intrat într-un bar și am comandat o cafea. Localul era liniștit, dar încet, încet barul s-a umplut de oameni și a devenit din ce în ce mai zgomotos. Vibrația energetică din acel loc a crescut.

– Simți asta? a întrebat el.

– Există o vibrație specială în acest loc, am spus eu. Oamenii par mai fericiți.

– Am intrat noi și am adus cu noi sinele nostru purificat și locul în sine a simțit asta, a spus el.

Mi-a povestit despre efectele intrării sale în multe restaurante din Europa. Afacerile unora dintre proprietarii restaurantelor mergeau prost, dar, după ce el intra în acele localuri, situația se îmbunătățea. A încercat asta în mai multe locuri, să vadă dacă funcționează cu adevărat. Chiar așa era. Apoi a discutat cu unul dintre proprietari și i-a spus: „Dacă vânzările îți merg mai bine după ce intrăm noi în restaurant, ne vei da o masă gratis?”, iar el a fost de acord. Așa a primit dr. Hew Len multe mese pe gratis doar intrând undeva.

Am observat că dăruia o mulțime de bani. Am intrat la un moment dat într-un magazin mic de unde a cumpărat câteva figurine de sticlă pentru prieteni. Apoi a scos o bancnotă de 20 de dolari și i-a dat-o vânzătoarei, spunând: „Și asta e pentru tine.” Vânzătoarea a fost foarte uimită, ceea ce e și normal. Dar el a spus: „Sunt doar banii!”

Mai târziu, într-un restaurant, i-am dat un bacșiș generos chelneriței. A rămas cu gura căscată: „Nu pot accepta asta”, a spus ea. „Ba da, poți”, am contrazis-o eu.

Totuși, mai târziu, am avut o idee pentru un nou produs ce avea să îmi aducă o mulțime de bani. Dr. Hew Len mi-a atras atenția:

– Universul te-a răsplătit pentru generozitatea ta. Ai dat, așa că ți-a dat înapoi. Ți-a dat inspirație. Dacă nu ai fi dat, nu ai fi primit.

– Acesta era secretul real al banilor.

– Noi, americanii, uităm că pe banii noștri e înscrisă pe bună dreptate expresia: „In God we trust\*”, a spus dr. Hew Len. Imprimăm expresia pe bani, dar nu îi dăm atenție.

La un moment dat, dr. Hew Len m-a întrebat despre compania de nutriție pe care am fondat-o împreună cu un nutriționist și cu un medic. Am creat această companie pentru a promova o formulă naturală de scădere a colesterolului numită Cardio Secret. (Vizitați [www.CardioSecret.com](http://www.CardioSecret.com).) Dr. Hew Len mă sfătuisese cu ceva timp în urmă care ar trebui să fie numele produsului și al companiei și acum era curios să afle cum evoluaseră lucrurile.

– Deocamdată stăm pe loc, i-am spus eu. Am angajat un avocat din cadrul Food and Drug Administration (FDA)

\* Expresia a fost utilizată pentru prima dată pe o bancnotă a Statelor Unite în 1864, iar în 1956 avea să devină motto național. Semnificația ei este: „În Dumnezeu ne încredem.” (n.red.)



pentru a verifica site-ul și maniera de ambalare a produselor, iar acum îl așteptăm să vină. Dar ca urmare a muncii pe care am depus-o la acest produs, mi-a venit o idee pentru un produs chiar mai bun pe care l-am numit Fit-A-Rita.

Am continuat explicându-i că Fit-A-Rita este un amestec natural de margarita (vizitați [www.fitarita.com](http://www.fitarita.com)). Ideea aceasta mi-a venit când stăteam la un pahar cu prietenii. Participam atunci la un concurs de fitness, așa că un pahar de margarita era ceva rar și deosebit pentru mine. În timp ce beam, am spus: „Avem nevoie de un Margarita Bodybuilder.” Când am terminat de spus asta, am știut că era o idee foarte bună.

Îmi pare bine pentru tine, Joseph, a spus dr. Hew Len. Nu te-ai încăpățânat să rămâi la primul produs, lăsând lucrurile să meargă exact așa cum le-ai planificat, așa că Divinitatea ți-a dat o nouă idee de a face bani. Prea mulți oameni rămân blocați într-o singură idee și încearcă să-și împlinească așteptările, perturbând astfel chiar obținerea bogăției pe care o doresc. Bravo, Joseph, bravo.

Desigur, are dreptate. Atât timp cât voi fi deschis unor idei noi din partea Divinității, ele vor veni în continuare. În afară de produsul Fit-A-Rita, mi-a venit și o idee de „șervet purificator”. Pe astfel de șervete punem mâncarea pentru a o purifica și pentru a ne purifica pe noi înșine înainte de a mânca (vedeți [www.clearingmats.com](http://www.clearingmats.com)). Dar nu m-am oprit doar la această idee. Dr. Hew Len a avut și el o altă idee.

– Nu am văzut niciodată un site care să purifice oamenii în timp ce ei stau și privesc doar la calculator, mi-a spus el. Hai să concepem astfel site-ul pentru cartea noastră. Când oamenii vor vizita acea pagină web, urmează să fie purificați prin ceea ce văd pe site.

Chiar asta am făcut. Vizitați [www.zerolimits.info](http://www.zerolimits.info).

Ideile și banii pe care îi puteți primi pot fi fără sfârșit atunci când v-ați hotărât să renunțați la nevoia dumnea-

voastră urgentă și să lăsați lucrurile să curgă. Cheia, ca de obicei, este să vă purificați, să vă purificați și iar să vă purificați.

– Ce ar trebui să facă terapeutii atunci când văd un pacient? l-am întrebat eu, dorind să găsesc căi bine stabilite pentru a-i ajuta pe oameni să se vindece.

– Doar să-l iubească, a răspuns dr. Hew Len.

– Dar ce se întâmplă atunci când îți cere ajutorul cineva care a trecut printr-o traumă și nu a reușit să o depășească la momentul respectiv? l-am întrebat eu, dorind să îl pun pe dr. Hew Len la colț și să îl forțez astfel să-mi spună o metodă pe care să o pot folosi.

– Orice om vrea doar să fie iubit, a spus el. Nu asta vrei și tu? Nu contează ce faci sau ce spui atât timp cât iubești acea persoană.

– Deci aş putea avea o abordare jungiană sau freudiană sau reichiană\* sau de oricare alt tip?

– Nu contează, a accentuat el. Contează doar să iubești persoana respectivă pentru că ea este o parte din tine și faptul de a o iubi te va ajuta să te eliberezi, să te purifici și să te clarifici în privința programului care rulează în viața celorlalți.

Nu mă mulțumea acest răspuns, deși înțelegeam ce vroia să-mi spună.

– Dar dacă cineva este de-a dreptul nebun?

– Cândva, a venit la mine o femeie considerată schizofrenică, a început el. Am rugat-o să-mi spună povestea ei. Trebuie să înțelegi că orice mi-ar fi spus ea sau oricine altcineva

---

\* Wilhelm Reich (1897-1957) a fost psihanalist și psihiatru austriaco-american, care a promovat sexualitatea adolescentină, mijloacele de contracepție și avortul și importanța independenței economice pentru femei. (n.red.)

nu este perspectiva reală. Povestea lor este interpretarea conștientă a evenimentelor. Ceea ce se întâmplă cu adevărat le scapă. Dar a asculta povestea unui om este punctul de plecare.

– Ce a spus?

– Mi-a spus povestea ei și eu am ascultat-o. În mintea mea, îi spuneam Divinității doar „te iubesc”, cu credința că tot ce trebuia purificat va fi purificat. La un moment dat, mi-a spus numele ei complet, un nume din acela compus.

– Ca Vitale-Oden sau ceva de genul ăsta?

– Exact. Am știut imediat că și aceasta este o parte a problemei. Când cineva are un nume compus, are o personalitate divizată. Avea nevoie să revină la numele ei de fată.

– I-ai cerut să-și schimbe numele?

– Nu vroia să meargă atât de departe, a explicat el. I-am spus că numele ei e de fapt un cuvânt întreg și imediat a început să se relaxeze și să se simtă și ea o personalitate completă.

– Dar ce anume a schimbat situația, propunerea de modificare a numelui sau faptul că ai repetat „te iubesc”?

– Cine știe?

– Dar eu aș vrea să știu, am spus. Am început un program de instruire în miracole la [www.miraclescoaching.com](http://www.miraclescoaching.com). Aș vrea să fiu sigur că instructorii mei vor face și vor spune ce e mai bine pentru a-i ajuta pe oameni cu adevărat.

A continuat să explice că vindecătorii cred că menirea lor este să ajute sau să salveze lumea. În realitate, menirea lor este să se vindece pe ei înșiși de programele pe care le văd că acționează la pacienții lor. Atunci când acele amintiri dispar din interiorul vindecătorului, dispar și din interiorul pacientului.

– Nu contează ce faci tu sau ce fac instructorii tăi atât timp cât iubiți oamenii cu care veniți în contact, a explicat el din nou. Nu uita, persoana pe care o vezi este o oglindă a ta.

Ceea ce trăiește acea persoană este împărtășit de tine. Șterge programul comun și amândoi veți fi mai bine.

– Dar cum?

– Te iubesc, a spus el.

Începea să sune ca un refren.

Încă de când am crescut suficient pentru a citi cărți pentru copii și cărți comice, am încercat să îmi dau seama cum funcționează universul. *Superman* și *The Flash* erau destul de ușor de înțeles. Acum trebuie să mă confrunt cu știința, religia, psihologia și filozofia, dar și cu gândurile mele, deopotrivă.

Când cred că am priceput ceva, apare o altă carte care să-mi dea peste cap viziunea pe care mi-am creat-o asupra lumii. De data aceasta era vorba despre cartea *Conscious Speaks (Conștientul vorbește)* de Balsekar. O citeam, și am început să simt o durere groaznică de cap.

Dacă ar fi trebuit să fac un rezumat al mesajului folosindu-mi cuvintele de om confuzionat de lectura cărții, aș spune că nimic din ceea ce facem nu este determinat de liberul arbitru. Totul ne este impus. Ni se pare că suntem actori conștienți. Dar ne înșelăm. Eul nostru vorbește. Cumva, suntem niște marionete ale Divinității și energiile din noi sunt folosite pe post de sfori.

Acum gândiți-vă la asta:

Eu sunt cel care a scris *Factorul de atracție*, o carte care explică un proces în cinci pași pentru a avea, a face și a fi tot ceea ce vreți. Atât eu, cât și alții am folosit metoda pentru a atrage diverse lucruri, de la bunăstare până la o mașină, un partener de viață, sănătate, o slujbă mai bună și așa mai departe. Este vorba despre exprimarea intenției și apoi despre oportunitățile care apar din interior și trebuie valorificate. Pe scurt, eu sunt păpușarul și lumea întreagă este marioneta mea.

Cum împac aceste filozofii atât de diferite fără să am dureri de cap?

Cred că pot face în felul următor:

Mai întâi de toate, trăim într-un univers coordonat de convingeri. Dacă sunt convins că ceva anume va funcționa, așa va fi. Se va realiza fără îndoială. Acea convingere îmi va contura existența sub forma percepțiilor care au sens pentru mine. Apoi, ceva apare în calea mea, ceva ce pare să nu se potrivească niciunde în sistemul meu de convingeri, și voi face tot posibilul să adaptez acel lucru la convingerile pe care le nutresc. Sau voi lua calmante.

Apoi, nu mă pot abține să nu mă întreb dacă ambele idei sunt adevărate: noi suntem și păpușarul, și marioneta. Dar asta se întâmplă doar când nu ne punem în calea propriei vieți. Minte noastră ne împinge să abuzăm de alcool, de mâncare, să furăm, să mințim și chiar să petrecem prea mult timp întrebându-ne cum funcționează universul. Minte noastră stă în calea curgerii naturale a lucrurilor. Mințile noastre știu că sunt blestimate și nu pot suporta acest lucru, așa că îți proiectează tot felul de activități ca să se simtă mai bine, ca să supraviețuiască. În realitate (oricare ar fi aceasta), mintea este cea care ne împiedică să simțim strălucirea clipei.

Dacă așa stau lucrurile, atunci înseamnă că toate tehnicile de purificare – despre care am vorbit ca reprezentând al treilea pas în cartea *Factorul de atracție* – vă ajută să scăpați de *bariera* care stă în calea planului Divin.

De exemplu, când folosiți ceva precum Tehnica Eliberării Emoționale (TEE) – perspectiva de îndepărtare a problemelor prin tatonare – dizolvați aspectele care vă deranjează.

Dar apoi ce se întâmplă?

Apoi întreprindeți ceva pozitiv.

Ei bine, nu trebuia oricum să faceți ceva pozitiv?

Nu așa v-ați dat seama că există o problemă cu care trebuie să începeți purificarea?

Cu alte cuvinte, imboldul de a acționa v-a fost trimis de Divinitate și nerăbdarea de a-l pune în practică a fost generată de limita dumneavoastră personală. Dați la o parte limita și veți fi iar în unitate cu Divinitatea, asta însemnând că veți fi din nou și păpușarul, și marioneta în aceleași timp.

Dați-mi voie să fac un scurt rezumat al lucrurilor care au sens pentru mine astăzi:

Ați venit pe lume cu un dar interior. S-ar putea să fiți conștienți care este acesta sau nu. S-ar putea nici să nu știți că îl aveți. La un moment dat însă, îl veți simți în interiorul dumneavoastră. Minte va evalua acest dar. Dacă mintea îl va privi ca fiind un lucru rău, veți căuta să faceți ședințe de terapie, veți căuta metode sau medicamente pentru a-l ascunde, pentru a remedia situația, pentru a vă elibera de acel dar nedorit sau pentru a-l accepta. Veți putea acționa doar când veți da la o parte bariera ce stă în calea acceptării dăruului respectiv. Pe scurt, veți fi marioneta Divinității, dar veți fi și păpușarul propriei vieți.

Alegerea pe care o puteți face este să vă lăsați purtați de val sau nu.

Acesta este liberul arbitru. Unii îl numesc „împotrivire liberă” pentru că decizia dumneavoastră reală este de a acționa sau nu atunci când simțiți impulsul.

Chiar și cunoscutul om de televiziune P.T. Barnum, despre care am scris în cartea mea *There's a Customer Born Every Minute*, știa asta. El a acționat. A făcut lucruri extraordinare. Dar întotdeauna s-a supus unor ordine de sus. Pe piatra sa funerară scrie: „Facă-se voia Ta, nu voia mea.”

El a acționat pe baza ideilor primite și a dat la o parte bariera minții sale, permițându-le rezultatelor să fie așa cum trebuiau să fie, având credința că totul face parte din imaginea extinsă a universului. A reușit să nu se mai împotrivească în timp ce făcea ceva.

Acesta este pasul cinci din cartea mea *Factorul de atracție*.

În seara aceasta mi-am dat seama cum funcționează universul (cel puțin așa cred).

Măine nu sunt sigur că o să mai știu ce și cum.

Mi-e dor să mai citesc niște cărți comice.

– Orice om are un dar, mi-a spus dr. Hew Len după acea plimbare.

– Ce îmi poți spune de Tiger Woods? l-am întrebat eu, știind răspunsul, dar având intenția de a ajunge la o întrebare mai profundă.

– Își joacă și el rolul în piesa Divinității.

– Dar când îi va învăța pe alții să joace golf?

– Nu va avea succes, a spus dr. Hew Len. Rolul său este să joace golf, nu să îi învețe pe alții cum să joace. Acesta este rolul altcuiva. Fiecare avem partitura noastră.

– Chiar și un portar?

– Da! Există portari și gunoieri care-și iubesc munca, a spus el. Nu te gândești la asta pentru că nu vrei să le iei locul. Dar nici ei nu pot juca rolul tău.

Mi-am amintit brusc un rând dintr-un curs de dezvoltare personală: „Dacă Dumnezeu ți-a spus ce să faci, fă acel lucru și ești fericit. Ei bine, ceea ce faci este ceea ce Dumnezeu vrea să faci.”

Ideea este să nu vă împotriviți rolului pe care l-ați primit. Poate mi-ar plăcea să fiu compozitor ca Michelle Malone, actor ca James Caan, sau antrenor de fitness ca Frank Zane, sau scriitor ca Jack London. S-ar putea chiar să fiu destul de bun în a compune cântece, în practicarea actoriei, a exercițiilor fizice sau în a scrie romane. Dar rolul meu este *să vă inspir*. Scriu cărți pentru a-i trezi pe oameni, sau mai exact pentru a mă trezi *pe mine*.

Pe măsură ce mă trezesc pe mine însumi, vă trezesc și pe dumneavoastră.

## TRABUCURI, HAMBURGERI ȘI UCIDEREA DIVINITĂȚII

*Purificarea ajută la reducerea ipotecii puse asupra sufletului tău.*

Dr. Ihaleakala Hew Len

Într-o zi, dr. Hew Len a vrut să ia ceva de mâncare. Era luni seara. Ne aflam într-un oraș mic, unde luni este închis adesea peste tot pentru că fiecare localnic se odihnește după ce s-a ocupat cu bine-dispunerea turiștilor veniți în weekend. Știam că era doar un local deschis, un fast-food numit Burger Barn. Nici nu vroiam să pomenesc de el pentru că mă gândeam că dr. Hew Len nu ar vrea să consume mâncare nesănătoasă. În plus, cum stilul meu de viață se schimbase și aveam noi obiceiuri alimentare, nici nu îndrăzneam să mă gândesc să trec pe lângă un fast-food. Oricum, i l-am menționat dr. Hew Len.

– Un burger ar fi grozav!, a spus el, evident încântat.

– Ești sigur? l-am întrebat eu.

– Da, sigur! Ador un burger bun.

Am ajuns acolo și am parcat. Apoi am intrat și ne-am așezat. În meniu nu era inclus nimic care să semene cu o hrană sănătoasă.

– Eu aș vrea un cheeseburger cu o porție dublă de carne, cu o chiflă de pâine albă, a comandat dr. Hew Len.

Am rămas înmărmurit. Era o mâncare criminală, după părerea mea. Carne? Brânză? Și pâine albă? Nu puteam să cred. Apoi, nu-mi venea să cred că și eu am comandat același lucru. Mă gândeam că dacă este o mâncare destul de bună pentru dr. Hew Len, atunci trebuie să fie și pentru mine.

– Nu ești îngrijorat de combinația asta de pâine, carne și brânză? l-am întrebat eu.

– Niciun pic, a spus el. În fiecare dimineață la micul dejun mănânc un hot-dog picant. Ador chestiile astea.

– Da?

– Nu mâncarea este periculoasă, mi-a explicat el, ci ceea ce crezi despre mâncare.

Mai auzisem asta până atunci, dar niciodată nu crezusem că ar fi adevărat. Credeam că realitatea palpabilă bate gândul. Dar poate mă înșelam.

A continuat să-mi explice:

– Înainte să mănânc ceva, în mintea mea îi spun mâncării: „Te iubesc, te iubesc! Dacă prin stilul de viață determin ceva ce mă va face să mă simt rău după ce te voi mânca, să știi că nu e vina ta. Nu e nici chiar vina mea! Este ceva din interior ce declanșează starea de rău, ceva pentru care vreau să-mi asum responsabilitatea.” Apoi îmi continui masa și mă bucur de ea, pentru că hrana este purificată.

Din nou, perspectiva lui mă lăsa perplex și mă trezea la realitate. Am petrecut atât de mult timp citind cărți de specialitate despre sănătate și hrană și eram atât de paranoic, încât nu mă puteam bucura nici de un simplu hamburger. M-am decis să mă purific. Când ne-a fost adusă mâncarea, am mâncat cu poftă.

– Hamburgerul ăsta e cel mai bun din câți am mâncat vreodată, a spus el.

A fost atât de impresionat, încât a vrut să știe cine era bucătarul și să îi mulțumească. Bucătarul nu era obișnuit ca oamenii să aprecieze burgerii săi prăjiți. Nu știa ce să spună.

Nici eu nu prea știam ce să spun.

Când i-am arătat dr. Hew Len casa mea, inclusiv sala de gimnastică, am stat cu sufletul la gură. În sala de gimnastică țin trabucuri. Știu, pare ironic să faci exerciții dimineața și să fumezi seara, dar asta e, așa e viața mea. Totuși, îmi făceam griji că dr. Hew Len mă va critica pentru faptul că fumez.

I-am arătat echipamentele mele, fotografii ale unor antrenori de fitness celebri și diplome pe care le primisem la concursurile de fitness la care participasem. Am încercat să îl trag cât mai departe de banca unde erau puse țigările. Dar el le-a observat.

– Ce-i asta? a întrebat el.

– Trabucuri, am spus eu oftând.

– Fumezi când faci exerciții?

– Nu, nu, seara fumez, i-am explicat eu. Atunci este timpul meu de meditație. Mă așez pe o bancă, fumez și sunt recunoscător pentru viața mea.

Pentru o clipă a rămas tăcut. Așteptam să îmi amintească de toate statisticile care spun că fumatul este dăunător. În sfârșit, mi-a spus:

– Cred că e minunat.

– Da? l-am întrebat eu.

– Cred că ar trebui să fumezi un trabuc și în mașina ta Panoz.

– Ce vrei să spui? Că ar trebui să fac o poză cu mine fumând și cu Francine pe fundal?

– Poate că ar fi și asta o variantă, dar eu mă gândeam să fumezi în timp ce ștergi mașina de praf sau în timp ce o lustrești.

– Mă gândeam că mă vei ironiza pentru că fumez, i-am spus eu în sfârșit. Cineva a citit pe blogul meu că fumez și mi-a scris că îmi bag toxine în corp și că îmi fac singur rău.

– Cred că acea persoană nu a auzit niciodată de obiceiul amerindienilor de a fuma pipa păcii, a spus el, sau despre



cum folosesc unele triburi fumatul ca ritual de trecere sau ca mod de a fi în legătură cu familia și prietenii.

Din nou, învățam că dr. Hew Len folosea întotdeauna dragostea ca răspuns pentru orice. Când procedăm astfel, situația se schimbă. A fuma este rău atunci când consider că e rău; hamburgerii sunt nocivi atunci când cred că sunt nocivi. Ca în orice aspect al tradițiilor spirituale havaiene, totul începe de la nivelul gândului și cel mai mare vindecător în această privință este dragostea.

Începeam în sfârșit să îl înțeleg pe el și importanța de a ajunge în starea cu zero limite. Dar nu toți oamenii simțeau la fel ca mine.

Într-o seară, eram la un teleseminar și le povesteam tuturor despre experiențele trăite cu dr. Hew Len. Multe dintre ele vi le-am spus și dumneavoastră. Cu toții au ascultat cu atenție. Au pus întrebări. Păreau să înțeleagă ce le explicam. Dar spre surprinderea mea, la sfârșitul convorbirii, ei s-au întors la modul obișnuit de gândire. Deși toți au fost de acord că trebuie să ne asumăm responsabilitatea totală pentru viețile noastre, vorbeau totuși despre ceea ce trebuie să facă alții. Deși toți au fost de acord că metoda de purificare a doctorului Hew Len era puternică, s-au întors la vechile obiceiuri.

Cineva a spus:

– Nu vreau să spun „îmi pare rău” pentru că atunci voi deveni un om care își plânge de milă.

Aș fi vrut să-i spun „ei bine, putem purifica și acest aspect”, știind că ceea ce afirma era doar o convingere. Dar i-am zis doar atât:

– Dr. Hew Len spune să faci ce este mai bine pentru tine.

Recunosc că la început mi s-a părut frustrant. Dar apoi am realizat că și eu trebuia să mă purific în această privință. Până la urmă, dacă îmi asum responsabilitatea totală pentru ceea ce trăiesc, înseamnă că experimentez într-adevăr acele

lucruri. Și dacă singura unealtă de purificare este „te iubesc”, atunci trebuie să mă purific de ceea ce văd în alții și de ceea ce ei văd în mine.

Aceasta poate fi partea cea mai complicată din Ho’oponopono. Nimic nu este în exterior. Totul este în noi. Tot ceea ce experimentăm se întâmplă de fapt în interiorul nostru.

Cineva m-a provocat în această privință, întrebându-mă:

– Ce ne puteți spune despre cele 50 de milioane de oameni care au votat un președinte care mie nu-mi place? În mod cert, nu am nimic de-a face cu acțiunile lor.

– Cum ai luat cunoștință de aceste 50 de milioane de oameni? l-am întrebat eu.

– Cum adică, cum am luat cunoștință de ei? a răspuns el. Am citit despre ei, i-am văzut la televizor și este clar că l-au votat.

– Unde anume conștientizezi toate aceste informații?

– În mintea mea, sub forma știrilor.

– În interiorul tău, nu? l-am întrebat eu.

– Ei bine, eu procesez informația în interiorul meu, dar ei sunt în exterior. Nu am în mine 50 de milioane de oameni.

– De fapt, chiar îi ai, i-am spus eu. Îi simți în tine, așa că ei nu există până când tu nu privești în interiorul tău.

– Dar pot privi în exterior și acolo îi văd.

– Îi vezi în interiorul tău, am insistat eu. Tot ceea ce gândești este în interiorul tău. Dacă nu procesezi informația respectivă, ei nu există.

– Este ca atunci când în pădure cade un copac și, dacă nu e nimeni prin preajmă, căderea lui e tot asurzitoare?

– Exact.

– Asta-i o nebulie

– Exact, i-am spus eu. Dar este calea spre Acasă.

Apoi am decis să-l testez, să merg chiar și mai departe.

L-am întrebat:

– Îmi poți spune care va fi următorul tău gând?

A fost tăcut câteva clipe. A vrut să inventeze un răspuns, dar și-a dat seama că nu-i vine nici unul.

– Nimeni nu poate spune care va fi următorul său gând, i-am explicat eu. Îl poți exprima atunci când ți-a venit în minte, dar gândul în sine apare din subconștient. Nu ai niciun control asupra lui. Singura putere pe care o ai este atunci când gândul a apărut deja, puterea de a-l pune sau nu în practică.

– Nu înțeleg.

– Poți să faci o mulțime de lucruri atunci când gândul a apărut, dar gândul în sine este generat de subconștientul tău, i-am explicat eu. Ca să-ți purifici subconștientul cu scopul de a avea gânduri mai bune, trebuie să faci altceva.

– Ce anume?

– Ei bine, scriu o carte despre asta, i-am spus eu, vorbind despre cartea pe care o citești chiar acum.

– Și ce legătură are asta cu cele 50 de milioane de oameni din exteriorul meu?

– Ei se află, în egală măsură, atât în exterior, cât și în gândul tău. Totul este în interiorul tău. Tot ce poți face este să te purifici pentru a te elibera de programele existente în mintea ta. Pe măsură ce te purifici, gândurile care vor apărea vor fi pozitive, din ce în ce mai productive și mai pline de dragoste.

– Încă mai cred că este o prostie, a spus el.

– Voi aplica procesul de purificare și pentru asta.

Cel mai probabil este că nu a înțeles niciodată. Dar dacă vreau să ajung în starea cu zero limite, trebuie să-mi asum responsabilitate totală și pentru faptul că el nu a înțeles. Amintirile lui sunt și ale mele. Programele din mintea lui sunt și ale mele. Simplul fapt că mi-a mărturisit acest lucru face ca el să fie și parte din viața mea. Așa că, atunci când eu voi scăpa de acest program, va scăpa și el. În timp ce scriu

aceste rânduri, spun în gând „te iubesc”, dincolo de cuvinte, dincolo de exprimarea lor, dincolo de munca la computer, dincolo de capitolele pe care le scriu. Rostirea acestui „te iubesc” în timp ce scriu, muncesc, citesc, joc ceva, vorbesc sau gândesc este de fapt încercarea mea neîncetată de a șterge, de a purifica și de a mă elibera de orice stă între mine și starea zero.

Simțiți dragostea?

Într-o dimineață, dr. Hew Len mi-a spus că a văzut o siglă potrivită pentru mine, ce conținea un trifoi cu patru foi.

– Cea de-a patra petală este aurie și alungită ca o limbă, a spus el.

Câteva minute bune mi-a explicat ceea ce vedea în mintea lui sau în aer. Nu înțelegeam exact de unde îi venea inspirația respectivă. Nici el nu era sigur.

– Trebuie să găsești un artist care să deseneze acest simbol, a spus el.

Ceva mai târziu, ne-am plimbat prin oraș. Am luat prânzul, apoi am intrat în câteva magazine. În primul magazin erau figurine de sticlă decorate manual. Eram amândoi impresionați. În timp ce admiram munca migăloasă a vânzătorului, acesta ne-a spus:

– Dacă aveți vreodată nevoie de o siglă sau de un desen, să știți că eu îl pot desena.

Dr. Hew Len a zâmbit și s-a înclinat spre mine în timp ce și eu făceam la fel. A ajunge la zero înseamnă sincronizarea perfectă.

În timp ce scriam acest capitol, a trebuit să mă opresc pentru o vreme din cauza unui interviu pentru un alt film. Este un film asemănător cu *Secretul*, dar ideea de la care pleacă este vindecarea realizată cu ajutorul gândurilor noastre. La începutul interviului am subliniat că nu gândurile

sunt importante, ci absența gândurilor. Am încercat să explic ce înseamnă starea zero a ființei, acolo unde îi permitem Divinității să ne vindece, nu unde ne vindecăm noi singuri. Nu știam exact care era motivul pentru care spuneam toate acestea. O parte a ființei mele se îndoia că eram întreg la minte. Dar mă lăsam purtat de val.

După ce a fost oprită camera, cea care ținea totul sub observație a spus imediat că vindecă oamenii intrând în starea zero. Mi-am dat seama că este veterinar și că tratează animalele intrând, când se află în prezența celor bolnave, în starea zero, acea stare fără gânduri a ființei. Mi-a arătat fotografii ale unor câini bolnavi de cataractă și poze după vindecarea lor completă.

Din nou, Divinitatea îmi demonstra că ea are toată puterea, nu eu. Eu doar trebuie să mă purific pentru a-i auzi vocea și pentru a mă putea supune îndemnurilor sale.

Noaptea trecută am stat de vorbă la telefon cu un autor de succes și guru cunoscut. Fusesem un fan al său timp de ani de zile. Ador toate cărțile lui. Sunt un mare admirator al mesajelor transmise de el. Pentru că și lui îi plac cărțile mele, am făcut cunoștință și am discutat. Dar am rămas șocat de ceea ce vorbeam cu el.

Acest expert în dezvoltarea personală mi-a spus povestea oribilă a ultimilor săi ani. A fost abuzat și maltratată de o persoană iubită. În timp ce vorbeam, m-am gândit cum poate spune că este o victimă, pentru că mesajul său principal vorbește despre asumarea responsabilității pentru propria viață.

Pentru prima dată am realizat că aproape toți – inclusiv experții care îi învață pe alții cum să trăiască (inclusiv eu) – habar nu au ce fac. Tuturor le lipsește încă o piesă din puzzle. Ajung într-un punct când cred că tot ce a funcționat în situațiile trecute de criză va funcționa și în cele viitoare, și

va funcționa la fel pentru toți. Dar viața nu e chiar așa. Suntem diferiți și existența ni se schimbă mereu. Când te gândești că ai scos-o la capăt, apare iar o problemă și pare că lucrurile au scăpat iar de sub control.

Metoda dr. Hew Len ne învață să renunțăm și să ne încredem doar în Divinitate, în timp ce ne purificăm continuu de toate gândurile și experiențele care apar în calea noastră și ne împiedică să auzim vocea Divinității. Prin această muncă continuă, putem scăpa de rămășițele tuturor programelor, pentru a ne trăi viața ușor, cu har.

În timp ce îl ascultam pe acel autor de cărți motivaționale povestindu-și epopeea lamentărilor sale, îi spuneam continuu Divinității, tăcut, în mintea mea, „te iubesc”. Până am terminat convorbirea, părea mai fericit și mai ușurat.

Dr. Hew Len ne amintește mereu, mie și multor altora, că „Divinitatea nu este portarul tău. Nu trebuie să ceri diverse lucruri; trebuie doar să te purifici.”

Mi-a plăcut să petrec ceva timp cu dr. Hew Len. Nu păreau să-l deranjeze întrebările mele. Într-o zi, l-am întrebat dacă există o metodă mai avansată de purificare. Până la urmă, el folosea metoda Ho'oponopono de 25 de ani. Cu siguranță îi fusese sugerată și o altă metodă de purificare decât acest „te iubesc”.

– Ce faci zilele astea pentru a te purifica? l-am întrebat eu.

A chicotit și a spus:

– Omor Divinitatea.

Am rămas cu gura căscată.

– Omori Divinitatea? am repetat eu, întrebându-mă ce vrea să spună.

– Știu că până și inspirația înseamnă să fii cu un nivel mai jos de starea zero, a explicat el. Mi s-a spus că trebuie să ucid Divinitatea pentru a ajunge Acasă.

– Dar cum să ucizi Divinitatea?

– Purificare continuă, a spus el.

Mereu, mereu, mereu se întorcea la refrenul care trebuia să vindece toate rănilor: „Te iubesc, îmi pare rău, te rog să mă ierți, mulțumesc.”

La sfârșitul anului 2006, când mă aflu în Varșovia, Polonia, m-am decis să îi fac cunoscut publicului meu ideea de zero limite și de stare zero. Timp de două zile am vorbit despre marketingul hipnotic și despre cartea mea *Factorul de atracție*. Oamenii au fost destul de deschiși, iubitori și dispuși să învețe. Așa că le-am spus ceea ce am împărtășit și cu dumneavoastră aici: că fiecare este responsabil pentru viața sa și că modul de a vindeca totul constă în exprimarea unui simplu „te iubesc”.

Deși a fost nevoie de un translator, publicul părea să soarbă fiecare cuvânt. Dar cineva mi-a pus o întrebare interesantă:

– Aici, în Polonia, oamenii își petrec toată ziua rugându-se lui Dumnezeu și mergând la biserică, dar există războaie, orașele noastre au fost bombardate de Hitler, am trăit într-un regim de teroare și în suferință de ani de zile. De ce nu au funcționat aceste rugăciuni și ce este diferit în cazul rugăciunii havaiene?

M-am gândit câteva secunde pentru a da un răspuns corect, dorindu-mi ca dr. Hew Len să fie acolo. În clipa următoare am spus:

– Oamenii nu primesc atât ceea ce spun că și-ar dori, cât ceea ce simt că și-ar dori. Cei mai mulți dintre cei ce se roagă nu cred că vor fi auziți sau ajutați. Mulți se roagă într-o stare de disperare, ceea ce înseamnă că vor atrage și mai multă disperare.

Cel ce mă întrebase părea că a înțeles răspunsul. Dar când m-am întors în Statele Unite, i-am scris dr. Hew Len și l-am întrebat ce ar fi spus el în locul meu. Mi-a dat răspunsul prin următorul e-mail:

Ao Akua,

Îți mulțumesc pentru oportunitatea de a purifica acel aspect din interiorul meu care mă face să primesc această întrebare.

O americană a participat la seminarul organizat în Spania, în Valencia, acum doi ani și m-a întrebat într-o pauză: „Nepotul meu era bolnav de cancer, m-am rugat pentru el cerând să nu moară, dar a murit oricum. Cum se poate una ca asta?”

„Nu te-ai rugat pentru cine trebuia”, i-am spus eu. „Mai bine te-ai fi rugat pentru tine, cerându-ți iertare pentru acel aspect din interiorul tău care se manifesta ca boală în trupul nepotului tău.”

Oamenii nu se văd drept sursă a experiențelor pe care le trăiesc. Rareori rugăciunile se fac pentru ceea ce se întâmplă în interiorul celui ce se roagă.

Pacea eului,

Ihaleakala

Mi-a plăcut la nebunie acest răspuns sincer. Iar și iar, punctul central este că nu există nimic în exteriorul nostru. Majoritatea oamenilor, când se roagă, se poartă de parcă ei nu ar avea nicio putere și nicio responsabilitate. „Rugăciunea” pe care trebuie să o faceți constă în a cere iertare pentru ceea ce se petrece în interiorul dumneavoastră și determină împrejurări exterioare negative. Apoi trebuie să aveți încredere în Divinitate că vă va vindeca. Când dumneavoastră vă veți vindeca, și cei din jur se vor vindeca. Totul, fără excepții, se petrece în interiorul dumneavoastră.

Larry Dossey spunea bine în cartea sa *Healing Words* (*Cuvintele care ne vindecă*): „Trebuie să știm că această rugăciune, cu funcția sa de punte spre Absolut, nu are nicio marjă de eroare. Funcționează 100% tot timpul – cu condiția să nu uităm să o spunem.”

Un lucru însă mă deranja în colaborarea mea cu dr. Hew Len.

Pe măsură ce evoluam și dobândeam noi perspective, începeam să cred că toate cărțile anterioare fuseseră greșite și că îi duceau în eroare pe oameni. Spre exemplu, în *Factorul de atracție* laudam puterea intențiilor. Acum, după câțiva ani de când am scris acea carte, știu că intențiile sunt un joc nebunesc, o jucărie a eului și că adevărata putere este inspirația. Acum mai știu și că sursa fericirii nu e încercarea de a controla viața, ci acceptarea ei așa cum vine. Prea mulți oameni, inclusiv eu, caută să manipuleze lumea prin vizualizare și afirmare. Acum știu că nu e nevoie să fac asta. E mai bine să mă las purtat de val în timp ce mă purific constant pentru tot ce întâmpin.

Începeam să mă simt așa cum trebuie să se fi simțit Neville Goddard. Neville este unul dintre scriitorii mei mistici preferați. Primele lui cărți vorbeau despre crearea propriei realități prin transformarea „sentimentelor în acțiuni”. A numit procesul respectiv „legea” în cărți precum *The Law and the Promise (Legea și promisiunea)*. „Legea” se referă la capacitatea noastră de a influența lumea prin sentimente. „Promisiunea” se referă la acceptarea voinței divine.

Neville și-a început cariera învățându-i pe alții să obțină ce doresc prin ceea ce el numea „imaginație trează”. Descrierea acestei expresii se referă la unul dintre citatele preferate ale lui Neville: „Imaginația creează realitatea.” Prima lui carte s-a numit *At Your Command (La ordinele tale)*. Aici, el explica că lumea este într-adevăr la dispoziția noastră. Trebuie doar să-i spunem lui Dumnezeu sau Divinității ceea ce vrem și acel lucru ne va fi dat. Dar în ultimii săi ani, după 1959, Neville a conștientizat că există o putere mai mare: aceea a renunțării și a încrederii că Dumnezeu lucrează *prin noi*.

Ideea este că el nu-și putea aminti primele cărți așa cum un producător de mașini și-ar aminti de un model defect. Nu știu dacă era sau nu supărat din cauza acestor cărți. Cred

că nu. Le-a lăsat în continuare în lume pentru că a simțit că „legea” era folositoare pentru a-i ajuta pe oameni să treacă peste încercările vieții. Dar eu vroiam să-mi retrag cărțile, pentru că îi duceau pe oameni în eroare. I-am spus dr. Hew Len că simțeam că îi fac lumii un deserviciu.

„Cărțile tale sunt ca pietrele de râu, a explicat dr. Hew Len. Oamenii sunt în anumite puncte ale drumului. Cărțile tale vorbesc acestor oameni în punctul unde se află. Dacă folosesc o carte ca punct de plecare pentru dezvoltare, vor fi gata să-ți citească următoarea carte. Nu trebuie să-ți retragi cărțile de pe piață. Toate sunt perfecte.”

În timp ce mă gândeam la acele cărți, la Neville, la dr. Hew Len, la toți cititorii din trecut, prezent și viitor, tot ce puteam spune era: „Îmi pare rău”, „te rog să mă ierți”, „te iubesc”, „mulțumesc.”

Purificați, purificați, purificați.



## ADEVĂRUL DIN SPATELE POVEȘTII

*Nu este vina ta, dar este responsabilitatea ta.*

Dr. Joe Vitale

Nu terminasem cu dr. Hew Len. Încă nu știam toată istoria activității sale la spitalul de psihiatrie.

– Nu ai văzut niciodată pacienții? I-am întrebat eu într-o zi. *Niciodată?*

– I-am văzut pe holuri, dar niciodată nu am consultat vreunul la mine în cabinet, a spus el. O singură dată l-am consultat pe unul dintre ei și el mi-a spus: „Știi, aș putea să te omor.” I-am răspuns: „Da, și cred că te-ai descurca destul de bine.”

Dr. Hew Len a continuat spunând:

– Când am început să lucrez la acel spital de bolnavi mintal, în fiecare zi erau două sau trei altercații grave între pacienți. La acea vreme, erau internați aproximativ 30 de pacienți. Pacienții erau legați, închiși în camere de izolare sau ținuti strict în acel pavilion. Doctorii și asistentele mergeau pe holuri cu spatele la perete de frică să nu fie atacați. După doar câteva luni de purificare, am văzut o schimbare majoră în bine: pacienții nu mai trebuia să fie legați, nici ținuti la izolare și li se permitea să iasă și să facă tot felul de lucruri, să muncească și să facă sport.

Dar ce a făcut, mai exact, pentru a începe transformarea?

– A trebuit să îmi asum responsabilitatea completă pentru ceea ce se petrecea în interiorul meu și genera acea realitate exterioară, a spus el. A trebuit să-mi purific propriile gânduri toxice și să le înlocuiesc cu dragoste. Nu era nimic în neregulă cu pacienții. Problema era în interiorul meu.

După cum îmi explica dr. Hew Len, pacienții și clădirea însăși nu simțeau dragoste. Așa că a decis să iubească totul.

– Iubeam pereții și am văzut că era nevoie ca ei să fie vopsiți, mi-a spus el. Dar niciuna dintre vopselele noi nu stătea pe pereți. Orice vopsea se cojea imediat. Așa că pur și simplu le-am spus pereților că-i iubesc. Într-o zi, cineva s-a decis să vopsească pereții și atunci vopseaua s-a lipit.

Asta suna, ca să zic așa, cel puțin ciudat, dar începusem să mă obișnuiesc cu aceste experiențe ale lui. În final, am pus și întrebarea care mă frământa cel mai mult:

– *Toți pacienții s-au vindecat?*

– Doi dintre ei nu s-au vindecat niciodată, a spus el. Au fost amândoi transferați în altă parte. În rest, toți pacienții s-au vindecat.

Apoi mi-a mai spus ceva care m-a ajutat într-adevăr să înțeleg puterea metodei pe care o aplică:

– Dacă vrei să știi tot ce s-a întâmplat în acei ani, scrie-i lui Omaka-O-Kala Hamaguchi. Ea a lucrat ca asistent social al spitalului pe vremea când activam și eu acolo.

Chiar așa am făcut. Am primit următorul răspuns:

*Dragă Joe,*

*Îți mulțumesc pentru această oportunitate.*

*Trebuie să știi că scriu aceste rânduri împreună cu Emory Lance Oliveira, care este asistent social și a lucrat în aceeași secție cu dr. Hew Len.*

*Am fost angajată ca asistent social la spitalul de psihiatrie nou deschis. Unitatea în care lucram era numită Unitatea*

de siguranță maximă (USM). În ea erau internați pacienții care făcuseră unele dintre cele mai odioase crime, violuri, atacuri, jafuri, molestări sau mai multe dintre acestea combinate, și care fuseseră diagnosticați cu serioase probleme psihice.

Unii dintre acești pacienți nu erau cu adevărat bolnavi, dar erau condamnați să fie închiși acolo. Alții erau cu adevărat nebuni și aveau nevoie de tratament. Alții erau acolo pentru investigații și pentru a se stabili dacă aveau discernământ când au comis acele infracțiuni. Unii erau schizofrenici, alții bipolari, unii erau retardați, în timp ce alții erau diagnosticați ca fiind psihopați sau sociopați. Mai erau câțiva care încercau să se prefacă pentru a scăpa de rigorile legii.

Cu toții erau închiși 24 de ore din 24, 7 zile din 7, și li se permitea să plece doar escortați și legați cu câtușe la mâini și la picioare și doar pentru tratamente medicale sau pentru procese. Își petreceau mai toată ziua în camere de izolare, camere perfect închise, fără ferestre, cu pereți din beton, cu o baie închisă. Multora dintre ei li se administrau tratamente puternice. Activitățile de recreere erau foarte rare și foarte puține.

Apăreau mereu tot felul de „incidente” – pacienții îi atacau pe membrii personalului sau pe alți pacienți, alții își făceau rău singuri sau încercau să scape. Apăreau și „incidente” cu cei din echipa medicală – maltratarea pacienților, drogarea lor prin supradoze medicamentoase, neglijarea bolnavilor și unele probleme legate de sporurile acordate asistenților; mai existau și tensiuni între cadrele medicale, aveau loc schimbări permanente ale psihologilor, psihiatrilor și administratorilor; existau și probleme cu instalația electrică și sanitară și multe, multe altele. Era un loc sălbatic, trist, tensionat și nesigur. Nu le mergea bine nici chiar plantelor ornamentale.

Chiar și atunci când pacienții au fost mutați într-o nouă aripă renovată, mult mai sigură, cu o zonă de recreere, nimeni nu se aștepta să se schimbe ceva cu adevărat.

Așa că atunci când a apărut „încă unul dintre acei psihologi”, am presupus că va încerca să facă puțină vâlvă, să implementeze un nou program de lucru cu pacienții și apoi să plece imediat așa cum a venit – val-vârtej.

Totuși, de data aceasta era vorba despre dr. Hew Len care, pe lângă faptul că era destul de prietenos, nu părea să facă mai nimic. Nu a deschis nicio acțiune de evaluare a situației, de îmbunătățire sau de diagnosticare a pacienților; nu oferea consultații și nu realiza nicio testare psihologică. De multe ori întârzia și nu participa la conferințe și întruniri ale cadrelor medicale. În schimb, aplica un fel de proces „ciudat” numit Identitatea Ho’oponopono, ce avea de-a face cu asumarea responsabilității totale pentru propria persoană, axează doar pe îndepărtarea energiilor negative nedorite din propria ființă.

Cel mai ciudat era însă că acest psiholog părea tot timpul să se simtă bine cu sine și mulțumit de propria persoană. Râdea mult și părea să se distreze împreună cu pacienții și cu cadrele medicale și dădea impresia că îi place cu adevărat ceea ce face. Toți îl iubeau și se simțeau bine în compania lui, chiar dacă nu făcea prea multă treabă.

Și așa a început să se schimbe situația. Camerele de izolare începeau să se golească; pacienții își asumau responsabilitatea pentru propriile nevoi; au început, de asemenea, să participe la organizarea și introducerea unor programe și proiecte de activitate. Nu mai era nevoie nici de doze prea mari de medicamente, și pacienților li s-a permis să părăsească pavilionul fără niciun fel de restricții.

Unitatea noastră s-a trezit la viață – a devenit mai calmă, mai luminoasă, mai activă, distractivă și productivă. Planșele de interior au început să crească, problemele instalației sanitare și electrice au dispărut, incidentele violente erau foarte rare și cei din echipa medicală păreau relaxați,

entuziasmați și se înțelegeau mult mai bine. Dacă înainte lipseau cadrele medicale competente, acum prezența lor într-un număr prea mare era o problemă.

Două situații deosebite au avut un impact puternic asupra mea.

Unul dintre pacienți era bolnav de paranoia, violent și rănise grav câțiva oameni din secție și din afara secției, fiind internat în repetate rânduri. Fusese trimis în Unitatea de siguranță maximă pentru crimă. Îmi era o frică groaznică de el. Când se afla prin preajmă, mi se făcea părul măciucă.

La un an sau doi după ce dr. Hew Len a preluat conducerea, l-am văzut pe acel pacient venind în direcția mea și nu am mai avut nicio reacție negativă. Am simțit cumva că îl văd pentru prima oară, chiar și atunci când am trecut aproape unul pe lângă celălalt. Nu manifestam acea tendință obișnuită de a o lua la fugă. De fapt, am observat că el părea destul de calm. La acea vreme nu mai lucram în secție, dar trebuia să aflu ce se întâmplase. Am înțeles că nu mai era ținut la izolare de mult timp și singura explicație era că unele cadre medicale începuseră să practice metoda Ho'oponono pe care le-o explicase dr. Hew Len.

Apoi mi s-a întâmplat încă un lucru deosebit în timp ce mă uitam la televizor. Îmi luasem o zi liberă ca să scap de muncă și să mă relaxez. Procesul unui pacient din secția noastră care molestase și omorâse o fetiță de trei sau patru ani a fost dat la știri. Pacientul fusese internat pentru că nu putea fi responsabil pentru acuzațiile ce i se aduceau. Fusese consultat și evaluat de câțiva psihiatri și psihologi și i se pusese un diagnostic care îl scăpa cel puțin de responsabilitatea pentru faptele comise. Nu mai trebuia să meargă la închisoare și urma să fie internat într-o secție obișnuită a Spitalului de Stat cu posibilitatea de eliberare condiționată.

Dr. Hew Len discutase cu acest pacient, iar el a cerut în cele din urmă să fie învățat metoda Identității Ho'opo-

nopono (IH) și a aplicat acest proces cu perseverența și seriozitatea unui fost ofițer de marină. A fost apoi în stare să ceară reluarea procesului și și-a pregătit pledoaria de apărare.

Deși majoritatea pacienților și avocații lor au optat și vor opta probabil întotdeauna pentru încetarea urmăririi penale din cauza lipsei de discernământ, acest pacient nu a făcut așa. În ziua dinaintea înfățișării în instanță și-a concediat avocatul. În după-amiaza următoare a stat în fața Curții, spunând cu regret și umilință: „Sunt responsabil și îmi pare rău.” Nimeni nu se așteptase la asta. Au trecut câteva momente până când judecătorul a realizat ce se întâmplase.

Am jucat tenis cu dr. Hew Len și cu acest tip de două sau trei ori, și chiar dacă pacientul era politicoș și se purta frumos, încă aveam unele îndoieli. Totuși, în acea clipă am simțit duioșie și dragoste pentru el și am intuit de asemenea o schimbare interioară majoră în toată audiența. Vocile avocaților și cea a judecătorului erau acum mai blânde și toți cei din jurul lui păreau să-l privească zâmbind. Era ceva deosebit.

Așa că atunci când dr. Hew Len ne-a întrebat pe câțiva dintre asistenți dacă vrem să învățăm câte ceva despre Ho'oponono după partida de tenis dintr-o după-amiază, am tresăltat de bucurie, așteptând cu nerăbdare să se termine meciul de tenis. De atunci au trecut aproape 20 de ani și încă sunt uimită de ceea ce am învățat și de modul în care Divinitatea s-a folosit de dr. Hew Len la Spitalul de Stat din Hawaii. Îi sunt veșnic recunoșcătoare dr. Hew Len și „ciudatului” proces pe care el ni l-a explicat.

Apropo, și în caz că vă întrebați ce s-a întâmplat cu pacientul acela, el a fost găsit vinovat, dar pedeapsa din partea judecătorului a fost una blândă, primind executarea sentinței într-un penitenciar federal în statul de unde provenea, ca să fie aproape de soția și de copiii săi.

*Totodată, deși au trecut 20 de ani de atunci, am primit în această dimineață un telefon de la o fostă secretară a secției, care întreba dacă dr. Hew Len ar putea cât de curând să se întâlnească cu foștii membri ai echipei medicale de atunci, care astăzi sunt pensionați. Ne vom reuni peste câteva săptămâni. Cine știe ce lucruri vom mai afla? Vă voi spune pe viitor și alte povești.*

*Pace,*

*O.H.*

Și asta a fost tot. Dr. Hew Len a făcut într-adevăr minuni la acel spital. Exprimându-și dragostea și iertarea, a transformat oameni care erau irecuperabili și considerați cumva scursuri ale societății.

Aceasta este puterea dragostei.

Desigur, vroiam să știu și mai multe.

După ce am terminat de scris prima schiță a acestei cărți, i-am trimis-o dr. Hew Len pentru revizie. Vroiam ca el să verifice dacă expunerea era destul de explicită. Vroiam, totodată, ca el să completeze eventualele goluri din povestea referitoare la anii în care lucrase la acel spital. La o săptămână după ce a primit manuscrisul, mi-a scris următorul e-mail:

Ao Akua,

Aceasta este o scrisoare confidențială pe care trebuie să o citești doar tu și este urmarea lecturii manuscrisului *Zero limite*. Am de făcut și alte comentarii la adresa acestui manuscris, dar ți le voi transmite în mailurile următoare.

– Ai terminat, mi-a spus Mornah pe un ton obișnuit.

– Am terminat cu ce? am întrebat-o eu.

– Ai terminat cu Spitalul havaian de Stat.

Deși am simțit justețea observației făcute de ea în acea zi de vară din iulie 1987, mi-am spus: „Trebuie să îi anunț cu două săptămâni înainte de a demisiona.” Sigur că nu am procedat

așa. Nu a fost nevoie să fac asta. Și nimeni nu mi-a cerut să o fac.

Nu m-am mai întors în spital nici chiar când ar fi trebuit să particip la petrecerea de rămas-bun. Prietenii mei s-au dus la petrecere fără mine. Cadourile de rămas bun au fost trimise la Foundation of I după petrecere.

Mi-a plăcut tare mult perioada petrecută la spitalul de psihiatrie. Mi-au plăcut oamenii din acel pavilion. Nu știu când anume am început să fiu, în loc de cadru medical, membru al unei familii.

Am fost apropiat de cei din echipa medicală, de pacienți, de reguli, politici și clișee, de forțe văzute și nevăzute timp de trei ani, câte 20 de ore pe săptămână.

Am fost acolo când camerele de izolare, medicamentele, cătușele și alte forme de control erau o parte normală și acceptată de tratament.

Am fost acolo când folosirea cătușelor și a camerelor de izolare nu mai era necesară, dar nimeni nu poate spune când s-a întâmplat asta.

Violența verbală și cea fizică au dispărut, de asemenea.

Scăderea dozelor de medicamente s-a produs de la sine.

La un moment dat, cine știe când, pacienții au părăsit secția pentru activități de relaxare și muncă fără aprobare medicală și fără a fi legați.

Trecerea pacienților de la nebunie și tensiune la pace s-a produs fără vreun efort conștient.

Problema lipsei de personal a dispărut și ea, pur și simplu.

Așa că vreau să fie destul de clar că am fost un membru activ al acestei familii medicale. Nu am fost un spectator.

Da, nu am oferit consultații. Nu am făcut teste psihologice. Nu am participat la întâlniri ale cadrelor medicale. Nu am participat la niciun fel de conferințe cu privire la cazurile speciale. Totuși, am devenit foarte implicat în vindecarea oamenilor din acea unitate medicală.

Am fost acolo când s-au pus bazele primului proiect de muncă în interiorul unității – prepararea prăjiturilor pentru vânzare. Am fost acolo când s-au pus bazele primului proiect de

muncă în afara unității – spălarea mașinilor. Am fost acolo când a început primul proiect de activitate de relaxare.

Nu am îndeplinit funcțiile obișnuite ale unui psiholog, nu pentru că am simțit că ele nu sunt necesare, ci pur și simplu din nu știu ce motiv necunoscut până și mie însumi.

Totuși, m-am implicat, am făcut chiar prăjituri, am participat la jocuri de tenis și am făcut jogging alături de pacienții mei.

Dar mai mult decât orice, m-am purificat înainte, în timpul și după fiecare vizită în acea unitate în fiecare săptămână, timp de trei ani. Am purificat, în fiecare dimineață și seară și ori de câte ori apărea o problemă, tot ceea ce se petrecea în interiorul meu și se reflecta în situația unității.

Mulțumesc.

Te iubesc.

Pacea eului,

Ihaleakala

Mi-a plăcut mult această clarificare finală. Deși exprima umilința manifestată de dr. Hew Len, mă ajuta totuși să-mi explic ce anume făcuse și ce nu făcuse el în timp ce lucrase la acel spital.

I-am scris înapoi și i-am cerut permisiunea de a include acel e-mail aici pentru ca și dumneavoastră să îl citiți. Mi-a scris doar un cuvânt, cel la care mă așteptam – „da”.

Încă nu am terminat de învățat tot ce-mi pot însuși de la acest om uimitor. Am hotărât să organizăm seminarii împreună și să fim coautori ai acestei cărți. Acum știu cel puțin povestea completă a vindecării acelor bolnavi mintal. A realizat vindecarea așa cum face toate lucrurile: purificându-se pe sine. Și se purifică exprimând doar două cuvinte: „Te iubesc.”

Același lucru îl putem face și noi. Dacă ar trebui să realizez un rezumat al metodei moderne a Identității Ho'oponono pe care o predă dr. Hew Len, acesta ar arăta cam așa:

1. Purificați-vă continuu.
2. Acționați atunci când apare o idee sau o oportunitate.
3. Purificați-vă continuu.

Asta-i tot. S-ar putea să fie calea cea mai scurtă spre succes din câte s-au inventat vreodată. Poate fi calea cu cele mai puține obstacole. Ar putea fi ruta cea mai sigură spre starea zero. Și totul începe și se termină cu o singură expresie magică: „Te iubesc.”

*Aceasta este calea de a intra în zona cu zero limite.*

A, da și... *TE IUBESC.*



## Epilog

## CELE TREI ETAPE ALE TREZIRII

*Misiunea mea pe acest pământ este dublă.  
Prima îndatorire este aceea de a îndrepta lucrurile.  
A doua este de a trezi oamenii care poate dorm.  
Aproape toți oamenii dorm! Singura cale prin care  
îi pot trezi este ca eu să mă purific.*

Dr. Ihaleakala Hew Len

Alaltăieri m-a întrebat un reporter: „Unde vă vedeți peste un an?”

În trecut, i-aș fi dat un răspuns sincer despre ce mi-aș fi propus să realizez. Aș fi vorbit despre planurile mele, despre scopurile și intențiile mele. I-aș fi spus despre cărțile pe care aș fi vrut să le scriu sau despre lucruri pe care aș fi vrut să le fac, despre ceea ce aș fi vrut să fiu, să realizez sau să cumpăr. Dar, datorită activității de purificare pe care am desfășurat-o împreună cu dr. Hew Len, nu îmi mai exprim aceste scopuri și intenții, nici nu mai fac planuri de viitor. Așa că i-am dat un răspuns care se potrivește cu realitatea momentului: „Orice se va întâmpla, cu siguranță că va fi mult mai bine decât orice îmi imaginez eu acum.”

Acest răspuns este mult mai profund decât pare la prima vedere. Vine din inspirație. Răspunsul m-a surprins chiar și pe mine. Mi-a arătat și la ce anume mă gândesc eu zilele acestea: sunt mult mai interesat de această clipă decât de cea următoare. Dacă sunt atent la clipa de față, toate cele viitoare se vor desfășura destul de bine. Cândva, i-am spus dr. Hew Len: „Astăzi, intenția mea personală este de a mă supune intenției divine.”

Cu câteva minute în urmă, i-am transmis unui prieten întrebarea și răspunsul inspirat. I-au plăcut la nebunie. A început și el să practice Ho'oponopono cu câteva luni în urmă, așa că a înțeles mesajul principal al acestei filozofii: când renunți la eul tău și la dorințele eului, îi permiți unei puteri mai mari să te îndrume, Divinității.

Acest eu nou, această nouă înțelegere sunt o parte inedită a procesului meu de clarificare. Asta, desigur, nu se întâmplă peste noapte. Dar spunând „te iubesc” și celelalte expresii, am ajuns la un nou nivel al conștiinței mele, ceva ce unii ar numi trezire spirituală sau poate chiar iluminare interioară. Am înțeles că există cel puțin trei etape ale acestei treziri și că ele alcătuiesc o hartă a călătoriei spirituale. Etapele sunt următoarele:

1. *Sunteți o victimă.* Cu toții ne naștem cu sentimentul că suntem neajutorați. Mulți dintre noi rămânem așa. Avem impresia că factorii exteriori sunt cei negativi: guvernul, vecinii, societatea sau „băieții răi”, indiferent cine ar fi aceștia. Credem că noi nu putem face nimic. Ne agățăm de orice, ne plângem, protestăm și ne grupăm în contra celor care credem că vor să ne facă rău. În afară de o petrecere din când în când, viața e de doi bani.
2. *Dumneavoastră dețineți controlul.* La un moment dat, vizionați un film motivațional de genul *Secretului* sau citiți o carte ca *Factorul de atracție* sau *The Magic of*

*Believing* și vă simțiți impulsionați în sensul valorificării întregului potențial al dumneavoastră. Realizați ce putere poate să aibă stabilirea unor intenții. Realizați ce putere există în a vizualiza lucrurile dorite, în a acționa și a împlini acele vise. Începeți să experimentați ceva magic în viața dumneavoastră. Începeți să aveți rezultate uimitoare. Viața, în general, începe să arate destul de bine.

3. *Începeți să vă treziți.* La un moment dat după etapa a doua, vă dați seama că intențiile sunt de fapt limite. Vedeți că, deși aveți abilități noi, încă nu puteți controla totul. Realizați că, atunci când vă supuneți unei puteri mai mari, încep să se întâmple miracole. Renunțați la luptă și aveți încredere. Începeți să fiți clipă de clipă mai conștienți de conectarea la sursa divină. Începeți să recunoașteți inspirația atunci când vă este dată și să acționați conform ei. Realizați că aveți de ales, dar nu dețineți și controlul vieții dumneavoastră. Realizați că lucrul cel mai mare pe care îl puteți face este să vă supuneți clipă de clipă intenției divine. În această etapă se întâmplă minuni și ele vă uimesc continuu. Trăiți, în general, într-o stare de uimire și de recunoștință perpetuă.

Eu am intrat în cea de-a treia etapă, și poate la fel ați făcut și dumneavoastră până acum. Din moment ce ați pornit în această călătorie alături de mine, dați-mi voie să vă explic în continuare propria-mi trezire. Poate vă va ajuta să vă pregătiți pentru ceea ce urmează să trăiți, sau poate vă va ajuta să înțelegeți ceea ce trăiți chiar în acest moment.

La primul seminar al dr. Hew Len la care am participat, am trăit un moment de înțelegere scurtă a ceea ce înseamnă Divinitatea. În acele zile, când l-am întâlnit prima oară, am oprit pentru un timp gălăgia minții mele. Atunci

am acceptat totul. Simțeam o pace dincolo de orice înțelegere. Dragostea era idealul și refrenul meu. Dragostea era cântecul minții mele.

Dar acea idee fugară despre Divinitate nu s-a oprit acolo.

Ori de câte ori mă aflam în prezența dr. Hew Len, puteam simți pacea. Sunt sigur că exercita același efect pe care îl are un diapazon. Tonul pe care îl dădea el mă influența și pe mine. Mă ajuta să vibrez la undele păcii.

În timpul celui de-al doilea seminar, am început să am ceea ce unii ar numi vedenii. Vedeam aura. Vedeam îngeri în jurul oamenilor. Vedeam tot felul de imagini. Îmi amintesc cum vedeam pisici în jurul gâtului Nerissei. Când i-am spus, a zâmbit. Chiar dacă imaginea era sau nu reală, i-a influențat dispoziția; ea a zâmbit.

Dr. Hew Len vede de multe ori semnul întrebării plutind desupra capului unor oameni, semn care îi spune pe cine să cheme la întâlnirile organizate de el. Ori de câte ori vede simboluri sau ființe invizibile, adaugă: „Știu că sună nebunește. Psihiatrii l-ar considera nebun de legat pe unul care ar spune așa ceva.”

Desigur, are dreptate, dar din moment ce se produce trezirea, nu mai există cale de întoarcere. În primul weekend Dincolo de Manifestare, am citit câmpurile energetice ale unor oameni. Erau mirați. Nu știu dacă acesta este un dar sau pur și simplu o deschidere spre ceea ce ar trebui să fiu. O parte cândva nefolosită a minții mele pare să se fi activat. Acum, ochii mei văd dacă îi las să vadă. I-am spus dr. Hew Len: „Totul pare acum că îmi vorbește. Totul pare viu.” A zâmbit aprobator.

Până la organizarea celui de-al doilea weekend Dincolo de Manifestare, am trăit încă o experiență satori. Satori este o clipă de iluminare, o degustare a Divinității, este ca și cum s-ar deschide o fereastră și te conectezi pentru o clipă la

sursa vieții. Este la fel de dificil de explicat ca atunci când ai vrea să spui cum e o floare de pe altă planetă. Dar faptul de a înțelege că eu pot să dispar și că pot experimenta starea cu zero limite m-a transformat. Acea experiență a fost pentru mine o piatră de hotar. Întotdeauna mi-o aduc aminte și mă raportează la ea. Acest lucru este minunat și este totodată bi-letul meu spre starea de iluminare. Pe de altă parte, este o amintire în plus care mă ține departe de trăirea la adevărata valoare a momentului prezent. Tot ce pot face este să mă purific continuu.

Uneori, când particip la o ședință, mă relaxez și privesc în gol și astfel pot vedea adevărul din spatele acelei situații. E ca și cum timpul s-ar opri sau și-ar încetini curgerea. Atunci percep urzeala vieții. E ca și cum ai înlătura stratul de suprafață al unei picturi pentru a descoperi dedesubt capodopera. Puteți s-o numiți vedere paranormală, viziune cu raze X sau vedere divină. Aș putea spune că Joe Vitale (și chiar Ao Akua) dispăre în starea zero, sau astfel percep eu experiența momentului. Acolo sunt zero limite. Acolo există doar *ființa*. În acel loc nu se produc confuzii, totul este clar.

Nu trăiesc permanent în acea stare. Revin la așa-numita realitate. Încă am de înfruntat provocări. Când Larry King m-a întrebat dacă mai am zile proaste i-am spus că da, încă mai am. Dr. Hew Len a spus că vom avea întotdeauna probleme. Dar Ho'oponopono este o tehnică de rezolvare a problemelor. Atât timp cât voi continua să îi spun Divinității „te iubesc” și atât timp cât mă voi purifica, mă voi putea întoarce în starea cu zero limite.

Semnalul declanșator al stării zero este, dacă încercăm să explicăm în cuvinte, dragostea. Așadar, a spune „te iubesc” ne ajută neîncetat să fim în rezonanță cu acea stare. Repetarea acestei expresii ne ajută să neutralizăm amintirile, programele, convingerile și limitele care stau în calea trezirii noastre. În timp ce mă purific, mă aflu în rezonanță

cu inspirația pură. Când acționez conform acesteia, se întâmplă lucruri mai minunate decât mi-aș fi putut imagina vreodată. Tot ce trebuie să fac este să fiu perseverent.

Unii oameni cred că înțeleg glasul inspirației acordând atenție vocilor pe care le aud în mintea lor. Un prieten mi-a spus cândva: „Știu să fac diferența între vocea eului meu și vocea inspirației pentru că eul este mai strident și inspirația este mai domoală.”

Cred că este destul de înșelător. O voce care sună dur și una care sună blând, amândouă sunt totuși vocile eului nostru. Chiar în momentul în care citiți aceste rânduri, vorbiți cu sinele dumneavoastră. Puneți la îndoială ceea ce citiți. Ați ajuns chiar să vă identificați cu acea voce și să credeți că ea vă reprezintă pe dumneavoastră. Nu este așa. Divinitatea și inspirația se află *dincolo* de aceste voci. Pe măsură ce veți aplica tehnica Ho'oponopono, vă veți lămurii cu privire la ceea ce este sau nu este cu adevărat inspirația.

Dr. Hew Len ne amintea mereu: „Nu este o perspectivă de vindecare de tipul fast-food. Nu este o plimbare. Nu este ca și cum ai avea un animal de casă. Nu situația contează. Starea ta interioară contează. Totul începe și se termină cu minunata expresie: «Te iubesc.»”

## Apendicele A

### PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE METODEI ZERO LIMITE

---

*Pace pentru acum, pace pentru orice vreme,  
pace pentru totdeauna, pace pentru veșnicie*

*Ka Maluhia no na wa a pau, no ke'ia wa a mau  
a mau loa aku.*

#### 1. Habar nu aveți ce se întâmplă.

Este imposibil să înțelegeți *tot* ce se întâmplă în jurul dumneavoastră, fie în mod conștient, fie inconștient. Mentea și corpul dumneavoastră se pun de acord în această clipă fără să vă dați seama de acest lucru. În aer există numeroase semnale invizibile, de la undele radio la gânduri, semnale de care nici măcar nu sunteți conștienți. Într-adevăr, vă construiți realitatea chiar acum, dar faceți asta *inconștient*, fără controlul sau știința dumneavoastră conștientă. De aceea puteți gândi pozitiv, continuând totuși să aveți eșecuri. Nu mintea conștientă este creatoarea vieții.

#### 2. Nu dețineți controlul asupra tuturor lucrurilor.

În mod evident, dacă nu știți tot ce se întâmplă în jur, e clar că nu puteți controla totul. Este o farsă a eului

care vă face să credeți că puteți determina ca lumea să vă stea la picioare. Din moment ce eul nu poate pricepe prea mult din ceea ce se întâmplă în lume, a-l lăsa să decidă ce e mai bine pentru dumneavoastră nu este chiar o opțiune înțeleaptă. Aveți de ales, dar nu dețineți controlul. Vă puteți folosi mintea conștientă pentru a începe să alegeți ceea ce ați prefera să trăiți, dar trebuie să renunțați să vă mai împotriviți, fie că veți realiza un lucru, fie că nu, trebuie să renunțați să stabiliți modul și timpul exact când veți întreprinde ceva. Renunțarea este cheia.

#### 3. Puteți să vă eliberați de tot ce vă stă în cale.

Tot ce apare în viața dumneavoastră, indiferent de felul în care a ajuns acolo, poate fi vindecăt, atât timp cât ați ajuns să conștientizați acel aspect. Ideea este că tot ceea ce simțiți puteți și vindeca. Dacă vedeți la altcineva ceva ce vă deranjează, ține tot de dumneavoastră să purificați persoana respectivă. Am auzit că Oprah a spus: „Dacă poți numi o problemă, o poți și rezolva.” Poate nu aveți idee cum ceva anume a ajuns să facă parte din viața dumneavoastră, dar trebuie să vă eliberați de acel aspect atunci când deveniți conștienți de existența lui. Cu cât veți purifica mai mult din ceea ce se manifestă în viață, cu atât e mai aproape ceea ce ați dori să obțineți, pentru că astfel veți elibera energiile blocate care ar putea fi folosite în alte privințe.

#### 4. Sunteți 100% responsabili pentru tot ceea ce trăiți.

Ceea ce se întâmplă în viață nu e din vina dumneavoastră, dar este responsabilitatea dumneavoastră. Conceptul de responsabilitate personală merge dincolo de ceea ce spuneți sau gândiți. Acest concept include în el și ceea ce spun, gândesc sau fac *alții*. Dacă vă asumați responsabilitatea totală pentru ceea ce apare în viața

dumneavoastră, înseamnă că atunci când cineva din jur are o problemă, ea devine și problema dumneavoastră. Acest punct se leagă de al treilea principiu care spune că puteți vindeca tot ce vă stă în cale. Pe scurt, nu puteți da vina pe nimeni și pe nimic din realitatea dumneavoastră exterioară. Tot ce puteți face este să vă asumați responsabilitatea pentru această realitate, ceea ce înseamnă mai întâi să o acceptați, să o stăpâniți și să o iubiți. Cu cât veți purifica mai mult din ceea ce vi se întâmplă, cu atât vă veți afla mai mult în armonie cu sursa.

**5. Biletul spre zona cu zero limite este repetarea formulei „te iubesc”.**

Permisul de trecere spre zona păcii dincolo de orice înțelegere, spre zona vindecării și a realizării dorințelor, este formula simplă „te iubesc”. Spunându-i asta Divinității, vă purificați totul în interior și astfel veți putea experimenta miracolul acestei clipe: zero limite. Ideea este să iubiți totul. Să iubiți kilogramele în plus, dependența, copilul-problemă, vecinul sau partenerul de viață; să iubiți totul. Dragostea eliberează energiile blocate și le transformă. Rostirea acestui „te iubesc” este parola care vă ajută să trăiți în prezența Divinității.

**6. Inspirația este mai importantă decât intențiile.**

Intențiile sunt de fapt o jucărie a minții; inspirația este o indicație pe care v-o dă Divinitatea. La un moment dat, vă veți supune și veți asculta în loc să așteptați și să tot implorați. Intențiile înseamnă a-ți dori să-ți controlezi viața bazându-te pe vizunea limitată a eului; inspirația înseamnă să primești mesajul Divinității și apoi să acționezi. Intențiile funcționează și aduc rezultate; inspirația funcționează și declanșează producerea unor miracole. Ce preferați?

## Apendicele B

### CUM SĂ VĂ VINDECAȚI (SAU CUM SĂ-I VINDECAȚI PE ALȚII), CUM SĂ VĂ BUCURAȚI DE SĂNĂTATE, BUNĂSTARE ȘI FERICIRE

Iată două căi Ho'oponopono verificate în practică pentru ca dumneavoastră să vă vindecați pe dumneavoastră înșivă în interior (să-i vindecați pe alții) sau să vindecați ceva ce observați în exterior. Nu uitați că ceea ce vedeți în alții există și în propria ființă, așa că orice vindecare este de fapt o auto-vindecare. Dumneavoastră trebuie doar să aplicați acest proces. Întreaga lume se află în mâinile dumneavoastră.

În primul rând, iată rugăciunea pe care o spunea Mornah pentru a vindeca mii de oameni. Este pur și simplu minunată:

Creator Divin, tată, mamă și fiu deopotrivă... Dacă eu, familia, rudele sau strămoșii mei ți-am greșit ție, familiei tale, rudelor sau strămoșilor tăi prin gânduri, cuvinte, fapte sau acțiuni, de la începutul creației și până astăzi, îți cerem iertare... Curăță, purifică, eliberează, îndepărtează toate amintirile, blocajele, energiile și vibrațiile negative și transformă aceste energii nedorite în lumină pură... Așa să fie.

În al doilea rând, modul preferat de a se vindeca al dr. Hew Len constă în a spune mai întâi „îmi pare rău”



și „te rog să mă ierți”. Faceți asta pentru a realiza că un aspect nedorit – fie că sunteți sau nu conștienți de asta – a intrat în sistemul minții și al corpului dumneavoastră. Nu știți cum a ajuns acolo. Nici nu trebuie să știți. Dacă sunteți supraponderali, înseamnă că ați activat programul care vă face să fiți astfel. Spunând „îmi pare rău”, îi transmiteți Divinității faptul că doriți să fiți iertați pentru ceea ce v-a făcut să ajungeți astfel. Nu îi cereți Divinității să vă ierte; îi cereți să vă ajute ca dumneavoastră înșivă să vă puteți ierta.

Apoi spuneți „mulțumesc” și „te iubesc”. Când spuneți „mulțumesc”, vă exprimați recunoștința, vă exprimați încrederea că problema se va rezolva spre binele tuturor celor implicați în ea. „Te iubesc” eliberează energia blocată și îi permite să curgă, vă reconectează la sursa Divinității. Cum starea zero este una a iubirii pure și are zero limite, începeți să vă îndreptați către acea zonă exprimându-vă dragostea.

Ce se întâmplă apoi depinde de Divinitate. S-ar putea să vă simțiți inspirați să acționați cumva. Oricare ar fi impulsul pe care îl primiți, acționați. Dacă nu sunteți siguri că trebuie să acționați, folosiți metoda de purificare pentru a vă elibera de confuzie. Când vă veți clarifica, veți ști ce aveți de făcut.

Aceasta este o versiune simplificată a metodei moderne de vindecare Ho'oponopono. Pentru a înțelege mai bine metoda Identității Ho'oponopono, trebuie să vă înscrieți la un seminar (vedeți [www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org)). Pentru a înțelege activitatea pe care o desfășor împreună cu dr. Hew Len, vizitați site-ul [www.zerolimits.info](http://www.zerolimits.info).

## Apendicele C

### CINE SE AFLĂ LA CONDUCERE?

*Dr. Ihaleakala Hew Len*

Vă mulțumesc că aveți bunăvoința să citiți și acest apendice. Vă sunt recunoscător.

Ador metoda Identității Ho'oponopono și o iubesc pe scumpa Morrnah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, care mi-a împărtășit-o cu bunăvoință în noiembrie 1982.

Acest articol se bazează pe câteva gânduri consemnate în agenda mea din 2005.

9 ianuarie 2005

*Problemele pot fi rezolvate fără să am habar de ceea ce se întâmplă! Să realizez și să înțeleg acest lucru este o adevărată ușurare și bucurie pentru mine.*

*Rezolvarea problemelor, ca parte componentă a scopului existenței, constituie esența metodei Identității Ho'oponopono. Pentru a ne rezolva problemele, trebuie să ne punem două întrebări: Cine sunt eu? Cine se află la conducere?*

*Înțelegerea adevăratei naturi a universului începe cu îndemnul lui Socrate: „Cunoaște-te pe tine însuți.”*

21 ianuarie 2005

*Cine se află la conducere?*

*Majoritatea oamenilor, inclusiv cei din comunitățile științifice, văd lumea ca pe o entitate fizică. Primul exemplu al*

acestei perspective îl reprezintă studierea ADN-ului pentru a afla cauze și remedii pentru bolile de inimă, cancer și diabet.

### Legea cauză-efect: modelul fizic

Cauză	Efect
ADN imperfect	Boli de inimă
ADN imperfect	Cancer
ADN imperfect	Diabet
Realitatea fizică	Probleme fizice
Realitatea fizică	Probleme de mediu

Intelectul, **mintea conștientă**, crede că poate rezolva problemele, că poate controla ceea ce trăim și ceea ce se întâmplă.

În cartea sa *The User Illusion: Cutting Consciousness Down to Size*, jurnalistul Tor Norretranders realizează o descriere aparte a conștiinței. El citează studii științifice, mai ales pe cele ale profesorului Benjamin Libet de la University of California din San Francisco, care arată că deciziile există înainte de conturarea lor în conștient și că intelectul nu realizează acest lucru, crezând că el dă naștere deciziilor.

Norretranders citează, de asemenea, și studii care arată că intelectul conștientizează doar 15 sau 20 de informații pe secundă dintr-un total de câteva milioane care ajung în in-conștient.

Cine deține controlul, dacă nu intelectul sau rațiunea?

8 februarie 2005

Amintirile recurente **dictează** ceea ce experimentează mintea subconștientă.

Mintea subconștientă trăiește indirect, **mimetic** și **de la distanță** amintirile recurente. Se poartă, vede, simte și decide exact așa cum îi dictează respectivele amintiri. Mintea

conștientă operează și ea cu amintiri recurente, fără știrea sa. După cum arată studiile efectuate, ele dirijează tot ceea ce trăiește conștientul.

### Legea cauză-efect: Identitatea Ho'oponopono

Cauză	Efecte
Amintiri recurente în subconștient	Fizice – boli de inimă
Amintiri recurente în subconștient	Fizice – cancer
Amintiri recurente în subconștient	Fizice – diabet
Amintiri recurente în subconștient	Probleme fizice – corpul
Amintiri recurente în subconștient	Probleme fizice – lumea

Corpul și lumea se sprijină pe mintea subconștientă și sunt creații ale amintirilor recurente, rar ale inspirației.

23 februarie 2005

Mintea subconștientă și cea conștientă, ce cuprind și sufletul, nu generează idei, gânduri, sentimente și acțiuni. Cum am spus mai devreme, fiecare le percepe indirect fie prin amintiri recurente, fie prin inspirație.

„Dar omul tălmăcește ades evenimentul

După părerea-i numai, nepotrivită-n totul

Cu dreapta-nsemnătate.”

William Shakespeare – Iulius Cezar\*

\* Iulius Cezar, traducere în limba română de Scarlat Ion Ghica, 1896. (n.red.)

Este esențial să realizez că sufletul nu generează experiențe de unul singur, în sensul că vede ceea ce văd amintirile, simte ce simt amintirile, se poartă așa cum îi dictează amintirile și decide ceea ce decid acestea. Doar rar vede, simte, se poartă și decide potrivit inspirației.

În rezolvarea problemelor este esențial să realizez că lumea și corpul nu sunt probleme în sine, ci efecte, consecințe și amintiri reluate de mintea subconștientă. Cine se află la conducere?

„Biet suflet, miez al lutului meu, lutul  
mereu nevrednic, cine te-nvrăjbi,  
de ce ți-i ars pe dinlăuntru scutul  
pe-afară nins cu dulci aurării?”

William Shakespeare, Sonetul 146

12 martie 2005

**Vidul** este **fundamentul** Identității, al minții, al cosmosului. Este **starea care precede** infuzia de inspirație din partea Inteligenței Divine în mintea subconștientă (vedeți figura C.1.).

„Tot ce știu oamenii de știință este că universul a apărut din nimic și că va reveni la starea de nimic din care s-a ivit. Universul începe și se termină cu zero.”

Charles Seife, Zero: The Biography of a Dangerous Idea (Zero. Biografia unei idei periculoase)

Amintirile recurente dau la o parte vidul Identității, împiedicând manifestarea inspirației. Pentru a remedia această situație, pentru a restabili starea normală a Identității, amintirile trebuie transformate în vid prin transmutarea lor venind din partea Inteligenței Divine.

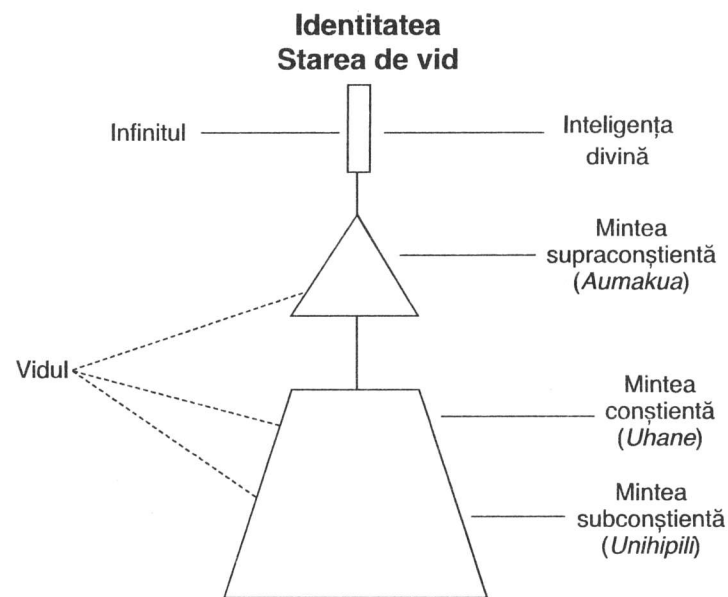


FIGURA C.1 Starea de vid

„Purifică, șterge, șterge și găsește-ți propriul Shangri-la.  
Unde? În interiorul tău.”

Morrnah Simeona Nalamaku, Kahuna Lapa'au

„Nici turnul cel de piatră, nici lanțul cel de fier  
Nu pot să stea-mpotriva voinței neclintite.”

William Shakespeare, Iulius Cezar\*

22 martie 2005

Existența este un dar al Inteligenței Divine. Acest dar ne este oferit doar cu un **singur scop**, acela de a ne restabili Identitatea prin rezolvarea problemelor. Metoda Identității

\* Ibidem. (n.red.)

*Ho'oponopono* constituie versiunea adaptată a unei metode străvechi havaiene de rezolvarea a problemelor, un proces de **căință, iertare și transformare**.

„Nu judecați și nu veți fi judecați; nu osândiți și nu veți fi osândiți; iertați și veți fi iertați.”

*Iisus, Evanghelia după Luca, capitolul 6*

**Ho'oponopono** presupune implicarea totală a fiecărei părți a Identității – Inteligența Divină, mintea supraconștientă, mintea conștientă și mintea subconștientă – părți ce lucrează împreună ca o singură entitate. Fiecare latură are funcția și partea sa unică de implicare în rezolvarea problemelor și în ștergerea amintirilor recurente din mintea subconștientă.

**Mintea supraconștientă** nu se află sub controlul memoriei și nu este deci afectată de amintirile recurente din mintea subconștientă. Mintea supraconștientă este întotdeauna contopită cu Inteligența Divină. Cum Inteligența Divină este schimbătoare, și mintea supraconștientă este schimbătoare.

Identitatea **funcționează pe baza inspirației sau a amintirilor**. Doar una dintre acestea, fie inspirația, fie memoria, pot prelua controlul minții subconștiente într-un anumit moment. Sufletul Identității se supune doar unui singur stăpân și, de obicei, se supune spinului amintirilor, în loc să se supună trandafirului inspirației (vedeți figura C.2.).

30 aprilie 2005

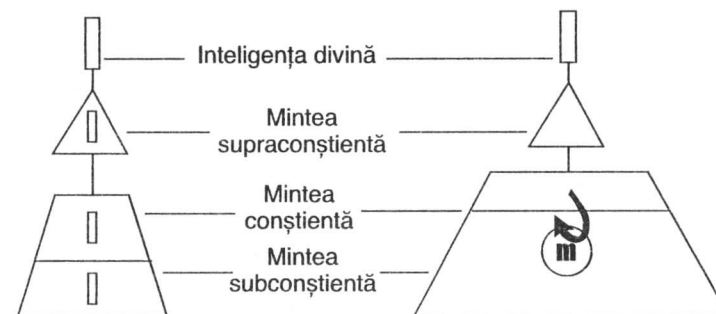
„Sunt singurul consumator al necazurilor mele.”

*John Clare, poet*

Vidul este terenul comun, egalizatorul tuturor Identităților, atât al celor „vii”, cât și al celor „fără viață”. Este fundamentul indestructibil și veșnic al întregului cosmos, văzut sau nevăzut.

## Identitatea Starea de inspirație

## Identitatea Starea amintirilor recurente



**FIGURA C.2** Starea de inspirație și starea amintirilor recurente

„Noi susținem că aceste adevăruri sunt de la sine înțelese, că toți oamenii (toate formele de viață) sunt creați egali...”

*Thomas Jefferson,*  
Declarația de independență  
a Statelor Unite ale Americii

Amintirile recurente deformează acest teren comun al Identității, îndepărtând sufletul minții de la poziția sa naturală de Vid și Infinit. Deși amintirile deformează Vidul, totuși nu îl pot distruge. Cum de nu poate fi distrus?

O casă dezbinată în interior nu poate rezista.

*Abraham Lincoln*

5 mai 2005

Pentru ca Identitatea să fie Identitate clipă de clipă este nevoie de aplicarea neîncetată a Ho'oponopono. Asemenea amintirilor, procesul Ho'oponopono nu își poate lua vacanță, nu poate ieși la pensie, nu poate dormi niciodată. Aplicarea neîncetată a acestui proces nu se poate opri niciodată...

...în zilele-ți de glorie adu-ți aminte,  
De răul neștiut (amintirile recurente) din interior!  
Geoffrey Chaucer, Povestirile din Canterbury

12 mai 2005

Mintea conștientă poate iniția procesul Ho'oponopono de purificare a amintirilor sau le poate da forță prin acuze și îndoieli (vedeți figura C.3).

1. Mintea conștientă inițiază procesul Ho'oponopono de purificare a amintirilor ca o cerere adresată Divinității de a transforma amintirile în Vid. Ea realizează că aceste amintiri reluate în subconștient sunt problema și recunoaște că este 100% responsabilă. Cererea adresată Divinității se referă apoi la mintea subconștientă (vedeți figura C.4).
2. Această cerere plutește apoi mai jos la nivelul minții subconștiente, unde pregătește amintirile pentru transformare. Apoi cererea, sau rugăciunea aceasta, ajunge la nivelul minții supraconștiente.
3. Mintea supraconștientă revizuieste cererea și face schimbările necesare. Pentru că se află mereu în armonie cu Inteligența Divină, are capacitatea de a retușa și de a face schimbări. Cererea este apoi trimisă la nivelul cel mai de sus, cel al Inteligenței Divine, pentru revizuire și pentru obținerea rezultatului final.

### Identitatea Ho'oponopono (rezolvarea problemelor) Căință și iertare

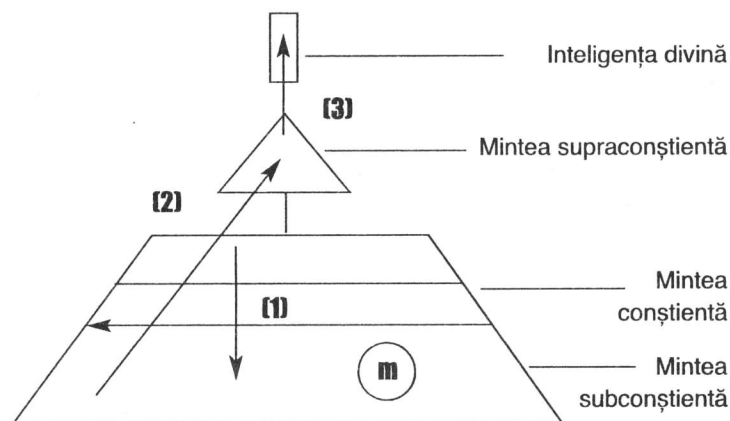
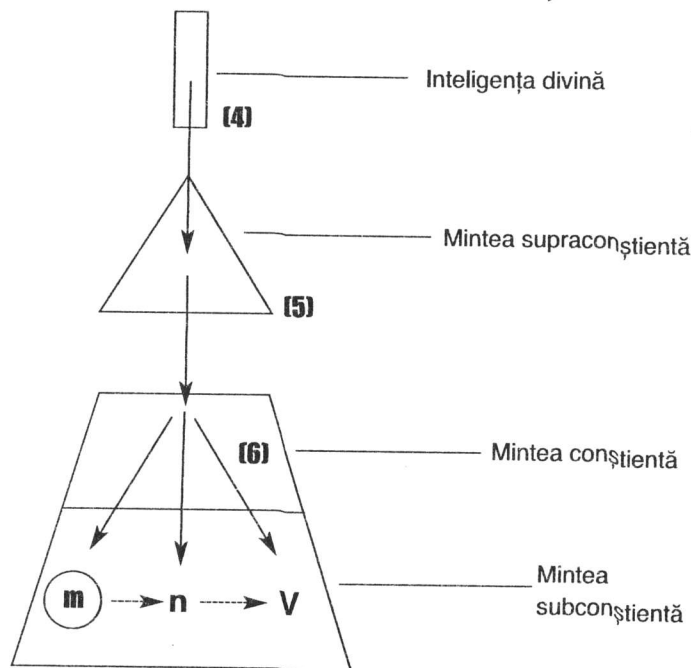


FIGURA C.3 Căință și iertare

4. După analizarea acestei cereri transmise de mintea supraconștientă, Inteligența Divină trimite energia necesară transformării înapoi în planul minții supraconștiente.
5. Energia transformatoare plutește în profunzime către nivelul minții conștiente.
6. Energia transformatoare plutește apoi de la mintea conștientă la mintea subconștientă. Această energie neutralizează întâi amintirile vizate. Energiile neutralizate sunt apoi stocate la acest nivel, creând starea de Vid.



**Identitatea Ho'oponopono  
(Rezolvarea problemelor)  
Transformare cu ajutorul Inteligenței Divine**



**FIGURA C.4** Transformarea cu ajutorul Inteligenței Divine

12 iunie 2005

Gândirea și învinuirea sunt amintiri recurente (vedeți figura C.2.).

Sufletului îi poate fi transmisă inspirația Inteligenței Divine fără a ști de fapt ce naiba se întâmplă. Singura condiție pentru primirea inspirației, a creativității divine, este ca Identitatea să fie Identitate. Și pentru a se întâmpla asta, este nevoie de purificarea neîncetată a amintirilor.

*Amintirile sunt însoțitori nedespărțiți ai minții subconștiente. Ele nu își iau niciodată vacanță, nu ies la pensie. Amintirile recurente nu se opresc niciodată din derularea lor pe ecranul minții subconștiente!*

**The Man of Law's Tale**

Vai, supărare cruntă, ce nu face casa bună  
Cu strălucirea lumii! Plină de-amărăciune,  
Sfârșit al bucuriilor în truda noastră zilnică!  
Doar supărare-n țelul spre care ne-ndreptăm.  
De vrei să te asiguri, ia aminte că nu-i deloc de neglijat  
Și-n zilele-ți de glorie adu-ți aminte  
De răul neștiut doar interior!

Geoffrey Chaucer, Povestiri din Canterbury

Pentru a termina pentru totdeauna cu amintirile, ele trebuie reduse definitiv la zero.

În 1971, în Iowa, m-am îndrăgostit pentru a doua oară; se născuse fetița noastră, scumpa M.

În timp ce îmi priveam soția îngrijind-o pe M, am simțit că le iubesc și mai mult pe amândouă. Acum trebuia să iubesc două persoane minunate.

În acea vară, după absolvire, eu și soția am avut de ales între a ne întoarce în Hawaii sau a ne continua studiile în Iowa.

Imediat ce ne-am stabilit în Hawkeye State, am întâmpinat două greutăți. Mai întâi, micuța M nu s-a mai oprit din plâns după ce am adus-o acasă de la spital!

Apoi, în Iowa, în acel an a fost o iarnă foarte grea. Timp de câteva săptămâni, în fiecare dimineață trebuia să lovesc puternic cu piciorul partea interioară a ușii și să dau cu ciocanul în toc pentru a desprinde gheața compactă care se forma pe de lături.

Când M împlinise aproape un an, am găsit câteva pete mici de sânge pe păturica ei. Abia acum, când scriu aceste

rânduri, realizez că plânsul ei neîntrerupt era din cauza bolii grave de piele cu care a fost diagnosticată mai târziu.

Am plâns multe nopți privind-o pe M cum se scărpină în somn. Tratamentul părea să nu aibă niciun efect.

Când M era de trei ani, sângele curgea continuu din rănila de pe genunchii și coatele ei. Sângele îi curgea din rănila de la încheieturile degetelor de la mâini și de la picioare. Pielea de la subsori și din jurul gâtului îi căpătase un aspect solzos.

Într-o zi, nouă ani mai târziu, când ne întorseserăm în Hawaii, conduceam mașina, ne îndreptam spre casă, eram cu M și surioara ei; brusc, fără să îmi propun conștient, am întors mașina și ne-am îndreptat în direcția biroului meu din Waikiki.

„O, oameni buni, ați venit să mă vizitați” a spus Morrnh încetitor, când noi trei am dat buzna în biroul ei. În timp ce aranja niște foi de pe birou, se uita la M. „Ai vrea să mă întrebi ceva?” a spus ea cu blândețe.

M și-a întins ambele brațe, arătându-i urmele anilor îndelungați de suferință și chin înscrise adânc în piele, ca pe niște pergamente feniciene. „Ok” a spus Morrnh, închizând ochii.

Ce făcea Morrnh? Cea care crease metoda Identității Ho’oponopono chiar asta făcea, aplica metoda. Un an mai târziu, cei treisprezece ani de sângerări, cicatrici, durere, mânie și tratamente s-au terminat.

Unul dintre adepții Identității Ho’oponopono

30 iunie 2005

Scopul vieții este să fii o Identitate așa cum Divinitatea a creat conceptul de Identitate, fiind exact asemenea ei, entitate vidă și infinită.

Toate experiențele vieții sunt de fapt expresia amintirilor recurente și a inspirației. Depresia, îndoiala, vina, sărăcia, ura, resentimentele și mânia sunt de fapt acele „glasuri

din trecut”, așa cum le spunea Shakespeare într-unul dintre sonetele sale.

Mintea conștientă are de făcut o alegere: poate iniția procesul de purificare neîncetată sau le poate permite amintirilor recurente, care se manifestă apoi ca probleme, să apară neîncetat.

12 decembrie 2005

Conștiința singură este de fapt incapabilă să primească darul cel mai valoros oferit de Inteligența Divină: Identitatea. Așadar, este incapabilă să înțeleagă ce este de fapt o problemă. Aceasta face ca orice metodă de rezolvare a unei probleme să fie inefficientă. Bietul suflet se scufundă în durere neîncetată, inutilă, pentru tot restul existenței sale. Cât de trist.

Mintea conștientă trebuie să fie trezită pentru a primi acest dar al Identității, al „bunăstării dincolo de orice înțelegere”.

Identitatea este indestructibilă și eternă, la fel ca și creatorul său, Inteligența Divină. Consecința ignoranței este realitatea falsă a sărăciei, bolilor, războiului și morții, generație după generație.

24 decembrie 2005

Realitatea fizică este expresia amintirilor și a inspirației care lucrează în sufletul Identității. Schimbă starea Identității, și starea lumii fizice se va schimba și ea.

Cine se află la conducere – inspirația sau amintirile recurente? Alegerea îi aparține minții conștiente.

7 februarie 2006 (un salt în anul 2006)

Iată patru procese specifice metodei Identității Ho’oponopono care pot fi aplicate pentru a regenera Identitatea, pentru a o elibera de amintirile-problemă din subconștient:

1. **„Te iubesc.”** Când sufletul trăiește amintiri ce generează probleme, spune-le acestora mental sau în șoaptă: „Vă iubesc, amintiri dragi, și sunt recunoscător pentru oportunitatea de a vă elibera și de a mă elibera pe mine însumi.” „Te iubesc” poate fi repetat în tăcere la nesfârșit. Amintirile nu-și iau niciodată vacanță și nu se pensionează până nu le forțezi tu s-o facă. „Te iubesc” poate fi folosit și când nu ești conștient de existența unei probleme. De exemplu, poate fi rostit înainte de începerea unei activități, de pildă înainte de a răspunde la telefon sau de a te urca în mașină pentru a pleca undeva.

„Iubiți pe vrăjmașii voștri, faceți bine celor ce vă urăsc pe voi.”

*Iisus, Evanghelia după Luca, capitolul 6*

2. **„Mulțumesc.”** Acest proces poate fi folosit împreună cu cel anterior sau singur. La fel ca și expresia „te iubesc”, și aceasta a mulțumirii poate fi rostită la nesfârșit.
3. **Apă Albastră Solară.** A bea multă apă este o soluție minunată de rezolvare a problemelor, în special dacă este Apă Albastră Solară. Ia o sticlă albastră cu un capac care să nu fie metalic. Pune în acea sticlă apă plată. Pune apoi sticla la soare sau sub o lampă puternică (nu una fluorescentă) cel puțin o oră. După ce apa s-a solarizat, poate fi apoi folosită în mai multe moduri. O poți bea, poți găti cu ea. Te poți stropi cu ea după ce ai ieșit din baie sau de la duș. Fructele și legumele adoră să fie spălate cu Apă Albastră Solară! La fel ca și în cazul celorlalte metode, Apă Albastră Solară eliberează amintirile problemă din mintea subconștientă. Așa că folosește-o permanent!
4. **Căpșuni și afine.** Aceste fructe eliberează amintirile. Pot fi mâncate crude sau uscate. Pot fi folosite sub formă de gem, jeleu sau sirop de înghețată.

27 decembrie 2005 (înapoi în anul 2005)

Cu câteva luni în urmă, mi-a venit ideea unui glosar „grăitor” de termeni cu „personajele principale” ale Identității. Poți face cunoștință cu ele după cum voiești.

**Identitate:** Eu sunt Identitatea. Sunt compusă din patru elemente: Inteligența Divină, mintea supraconștientă, mintea conștientă și mintea subconștientă. Fundamentul meu, vidul și infinitul, este copia fidelă a Inteligenței Divine.

**Inteligență divină:** eu sunt Inteligența Divină. Eu sunt infinitul. Eu am creat Identitatea și inspirația. Eu transform amintirile în vid.

**Minte supraconștientă:** eu sunt mintea supraconștientă. Eu supraveghez mintea conștientă și pe cea subconștientă. Eu revizuiesc și fac schimbările necesare în cererile adresate de mintea conștientă Inteligenței Divine prin Ho’oponopono. Nu mă afectează amintirile ce rulează în mintea subconștientă. Eu sunt întotdeauna în consonanță cu Creatorul Divin.

**Minte conștientă:** eu sunt mintea conștientă. Eu am darul de a alege. Eu le pot permite amintirilor să stăpânească experiențele minții subconștiente sau pe ale mele sau pot permite eliberarea lor prin aplicarea neîncetată a tehnicii Ho’oponopono. Eu pot cere îndrumări de la Inteligența Divină.

**Minte subconștientă:** eu sunt mintea subconștientă. Eu sunt depozitul tuturor amintirilor acumulate de la începutul creației. Eu sunt locul unde trăirile sunt experimentate ca amintiri sau ca inspirație. Eu sunt locul de care depind corpul și lumea. Eu sunt locul unde trăiesc problemele sub forma amintirilor însuflețite.

**Vidul:** eu sunt Vidul. Eu sunt fundamentul Identității și al cosmosului. Eu sunt locul de unde izvorăște

inspirația venită de la Inteligența Divină, infinitul. Amintirile reluate în mintea subconștientă mă pot deranja, dar nu mă pot distruge datorită inspirației ce curge din planul Inteligenței Divine.

**Infinitul:** Eu sunt infinitul, Inteligența Divină. Din mine, inspirația curge asemenea petalelor unui trandafir delicat, înspre Vidul Identității, inspirație ce este ușor de rănit de către spinii amintirilor.

**Inspirația:** Eu sunt inspirația, eu sunt o creație a infinitului, a Inteligenței Divine. Eu curg dinspre vid înspre mintea subconștientă. Sunt percepută ca o trăire cu totul nouă.

**Amintirea:** Eu sunt Amintirea. Eu sunt, în mintea subconștientă, depozitarea unei experiențe din trecut. Când sunt declanșată eu reiau acea experiență trecută.

**Problemă:** Eu sunt o problemă. Sunt de fapt o amintire recurentă a unei experiențe trecute, ce se derulează în mintea subconștientă.

**Experiență:** Eu sunt experiența. Eu sunt efectul amintirilor sau al inspirației ce se manifestă în mintea subconștientă.

**Sistem de operare:** Eu sunt sistemul de operare. Eu fac ca în mintea subconștientă să se manifeste vidul, inspirația sau amintirea.

**Ho'oponopono:** Eu sunt Ho'oponopono. Sunt un proces de rezolvare a problemelor din Hawaii, modernizat pentru vremea de astăzi de către Mornah Nalamaku Simeona, Kahuna Lapa'au, ce a fost recunoscută ca cetățean de onoare de statul Hawaii în 1983. Sunt compusă din trei elemente: căința, iertarea și transformarea. Eu sunt o cerere inițiată de mintea conștientă, sunt adresată Inteligenței Divine cu scopul de a elimina amintirile și de a restabili integritatea Identității. Eu mă nasc în mintea conștientă.

**Căință:** Eu sunt căința. Eu sunt începutul procesului Ho'oponopono inițiat de mintea conștientă, ce pornește cu o cerere la adresa Inteligenței Divine pentru a transforma amintirile în vid. Prin mine, mintea conștientă realizează că este responsabilă pentru toate amintirile recurente din mintea subconștientă, că este responsabilă pentru crearea, acceptarea și acumularea lor.

**Iertare:** Eu sunt iertarea. Împreună cu căința, constitui o cerere a minții conștiente către Creatorul Divin, o cerere de a transforma amintirile din mintea subconștientă în vid. Mintea conștientă nu doar se căiește, ci îi cere totodată și iertare Inteligenței Divine.

**Transformare:** Eu sunt transformarea. Inteligența divină mă folosește pentru a neutraliza și a transforma în vid amintirile din mintea subconștientă. Eu pot fi folosită doar de către Inteligența Divină.

**Bunăstare:** Eu sunt bunăstarea. Eu sunt Identitatea.

**Sărăcie:** Eu sunt sărăcia. Eu sunt amintirea. Eu duc la declinul Identității, împiedicând manifestarea inspirației transmise de Inteligența Divină către mintea subconștientă!

Înainte de a termina această călătorie, aș vrea să vă spun că parcurgerea acestui apendice ține locul unei zile de seminar cu rolul de introducere pentru metoda Identității Ho'oponopono.

Vă doresc pacea dincolo de orice înțelegere

O Ka Maluhia no me oe.

Pacea să fie cu voi!

Dr. Ihaleakala Hew Len,

Președinte de onoare,

The Foundation of I, Inc. Freedom of the Cosmos